

Kochbuch für das einfache Leben.

*Rezepte und
Anleitungen für die Freunde
der ländlichen Küche.*

*Gesammelt, erprobt
und aufgeschrieben
von Roland Gööck.*



Gondrom

Kochbuch für das einfache Leben

**Rezepte und Anleitungen
für die Freunde der ländlichen Küche**

**Gesammelt, erprobt und
aufgeschrieben
von Roland Gööck**

Gondrom

Zeichnungen:	Ingrid Funk-Pfeifroth, Burkard Pfeifroth
Layout:	Peter Loeffler
Einbandgestaltung:	Wilfried Becker
Einbandmotiv:	Heinz Bogner
Redaktion:	Dr. Renate Zeltner

Lizenzausgabe mit Genehmigung
des Mosaik Verlages GmbH, München.
© 1980 Mosaik Verlag GmbH, München / 5 4 3 2 1
Gesamtherstellung Mohndruck Graphische Betriebe GmbH, Gütersloh
Alle Rechte vorbehalten • Printed in Germany
ISBN 3-8112-0498-X

Inhalt

Selbstversorgung auf dem Land

Getreide - noch immer unsere Nahrungsgrundlage

Getreideanbau auf eigener Scholle? 10 - Die wichtigsten Getreidepflanzen 11 - Das Mahlen von Vollkorn 16 - Die Kunst des Brotbackens 18
REZEPTE: Weizen und Roggen (21), Hafer und Gerste (23), Reis und Teigwaren (24), Mais (25), Hirse (26), Buchweizen (27)

Ölpflanzen und Pflanzenöle

So gehen Sie an die Ölgewinnung 32
REZEPTE: Ölpflanzen (31)

Gemüse aus dem Garten und vom Acker

Der Traum vom eigenen Garten 33 - Blatt- und Stengelgemüse 36 - Wurzel- und Knollengemüse 44 - Fruchtgemüse 49
REZEPTE: Blatt- und Stengelgemüse (41), Wurzel- und Knollengemüse (47), Fruchtgemüse (51)

Es muß ja nicht gleich Viehzucht sein

Fleisch vom Rind 54 - Fleisch vom Kalb 55 - Fleisch vom Schwein 56 - Fleisch vom Lamm 57 - Fleisch von der Ziege 58
REZEPTE: Rindfleisch (59), Kalbfleisch (60), Schweinefleisch (61), Lamm- und Ziegenfleisch (62)

Schlachtfest zu Hause

Vorbereitungen für den Schlachttag 63 - Schlachtung und Fleischverarbeitung 65
REZEPTE: Wurstbereitung (69), Schlachtfest-Spezialitäten (71)

Vom Umgang mit Milch und Milchprodukten

Die Melktechnik 73 - Sahne- und Butterbereitung 74 - Andere Milcherzeugnisse 76 - Die Käsebereitung 77
REZEPTE: Milch, Joghurt, Buttermilch (79), Käsebereitung (80), Quark und Käse (82)

Der Geflügeihof

Die eigene Hühnerzucht 84 - Die eigene Gänsezucht 87 - Die eigene Entenzucht 88 - Die Trut- hühner 88 - Die Tauben 88 - Schlachten und Vorbereiten von Geflügel 89
REZEPTE: Eierspeisen (91), Geflügel (92)

Kaninchen zum Essen und Liebhaben

Unterbringung und Haltung 94 - Schlachten und Vorbereiten 95
REZEPTE: Kaninchen (97)

Das kleinste Haustier - die Biene

Die Bienenzucht 98 - Honiggewinnung und -Verwendung 100
REZEPTE: Honig (102)

Das heimische Wildbret

Das edle Waidwerk

Jägers Ausbildung und -prüfung 106 - Jagdzeit und Jagdschutz 107 - Der Jäger und das Wildbret 108

Das Haarwild

Allgemeine Arbeitsregeln 109 - Der Feldhase 111 - Das Wildkaninchen 112 - Das Rehwild 112 - Das Rotwild 114 - Das Gamswild 115 - Das Schwarzwild 120
REZEPTE: Feldhase und Wildkaninchen (116), Reh- und Rotwild (117), Gams- und Schwarzwild (119)

Das Federwild

Allgemeine Vorbereitungstips 120 - Der Fasan 121 - Das Rebhuhn 121 - Die Wildente 121 - Die Wildgans 123 - Das Auerwild 123 - Die Wachtel 123 - Die Schnepfe 123 - Der Krammetsvogel 123
REZEPTE: Federwild (124)

Fische und Meeresfrüchte

Fischfang und Fischzucht

Die Fischzucht 128 - Die Fischerei 129 - Die Angelfischerei 130

Fisch in der Küche

Vorbereiten und Zubereiten 133 - Einsalzen und Räuchern 136

Süßwasserfische

Fische aus Flüssen und Seen 139
REZEPTE: Süßwasserfische (142)

Seefische

Seefischkunde von A-Z 146
REZEPTE: Seefische (150)

Krusten- und Schaitiere

Abc der Krusten- und Schaitiere 154
REZEPTE: Krusten- und Schaitiere (158)

94

98

104

106

109

120

126

128

133

138

145

154

Ratgeber für Pilzfreunde

Kleine Pilzkunde

Wie die Pilze wachsen 162 - Wann und wo es Pilze gibt 163

Vom Umgang mit Pilzen

Das Sammeln von Pilzen 164 - Pilze in der Küche 165

Lexikon der Pilze

Die Speisepilze 167 - Die giftigen Pilze 173
REZEPTE: Pilze (170)

Die Pilzzucht

Die Champignonzucht 177 - Der Austernseitling 179

Wildfrüchte in Wald und Feld

Beerenernte in der Natur

Wie man Wildbeeren sammelt 182 - Verwendung in der Küche 183

Lexikon der Beerenfrüchte

Die eßbaren Wildbeeren 184 - Die giftigen Beeren 193
REZEPTE: Wildbeeren (189)

Nüsse und andere Früchte

Was man sonst noch ernten kann 195
REZEPTE: Edelkastanien und Nüsse (198)

Aus Kräutern zubereitet

Wildkräuter für die Küche

Wie man Wildkräuter sammelt 202 - Verwendung in der Küche 203 - Die wichtigsten Wildkräuter 204
REZEPTE: Wildkräuter (209)

Umgang mit Würzkräutern

Der eigene Kräutergarten 213 - Die richtige Kräuterverwendung 214 - Kleines Würzkräuter-Lexikon 215
REZEPTE: Würzkräuter (224)

Heilkräuter-Almanach

Heilmittel aus der Pflanzenwelt 227 - Die wichtigsten Heilkräuter 228

Kochen unter freiem Himmel

Am offenen Feuer zubereitet

Wie macht man eigentlich ein Feuer? 236 - Garen ohne Topf und Pfanne 238 - Am offenen

160 Feuer gegrillt 240 - Aus Pfanne, Topf und Kessel
244 - Die Waldläuferküche 246 - Kochen und
162 Backen in Erdöfen 250
REZEPTE: Ohne Topf und Pfanne (242), Kesselgerichte (248)

Grillspaß im eigenen Garten

252 Grundkurs für Grillköche 253
REZEPTE: Grillmahnaden und -soßen (258), Holzkohlengrill (260)

Der Picknick-Ausflug

262 Die Picknick-Vorbereitungen 262
REZEPTE: Picknick-Vorschläge (266)

176

Vorräte für alle Fälle

Lagern und Haltbarmachen von Vorräten

180 Keller und Lagerraum 272 - Vom Eisschrank
182 zum Kühlschrank 275

Die Tiefgefrieretechnik

276 Allgemeine Tiefgefriereregeln 277 - Was friert man wie ein? 278

184

Trocknen und Einsalzen

281 Wie man Obst und Gemüse trocknet 281 -
195 Sauerkraut und andere Genüsse 286
REZEPTE: Dörrobst (285), Eingesalzene Gemüse (288)

Im Einkochglas konserviert

289 Allgemeine Einkochregeln 289
200 *REZEPTE: Obsteinkochen mal anders (292), Fleisch einkochen (293)*

202

Die süßesten Früchte

294 Was man aus Obst machen kann 295 - Saftbereitung 296 - Geleebereitung 299 - Marmeladebereitung 301 - Konfitürebereitung 304 -
Früchte in Alkohol 304
213 *REZEPTE: Fruchtsäfte (298), Gelees (300), Marmeladen und Konfitüren (302), Früchte in Alkohol (305)*

Würziges aus eigener Küche

306 Essig und Öl-aromatisch 306 - In Essig pikant
227 eingelegt 309 - Exotische Spezialitäten 313
REZEPTE: Würzessige und -Öle (308), Früchte in Essig (310), Gemüse in Essig (311), Ketchups, Chutneys, Relishes (312)

Wein und Likör

313 Die häusliche Weinkelterei 313 - Die Likörbereitung 316
REZEPTE: Obstweine (314), Liköre (317)

Register

318

Zu diesem Buch

Vom naturnahen Leben auf dem Lande träumen viele. Manche machen es auch wahr, und sei es nur an Wochenenden oder in den Ferien. Noch stärker geht der Trend dahin, sich Gemüse und Obst, Getreide und Kräuter, Fisch und Fleisch unverfälscht und an der Quelle zu besorgen - direkt vom Bauernhof, vom Jäger oder Fischer, oder selbst gesucht und gesammelt in Feld, Wald und Wiese.

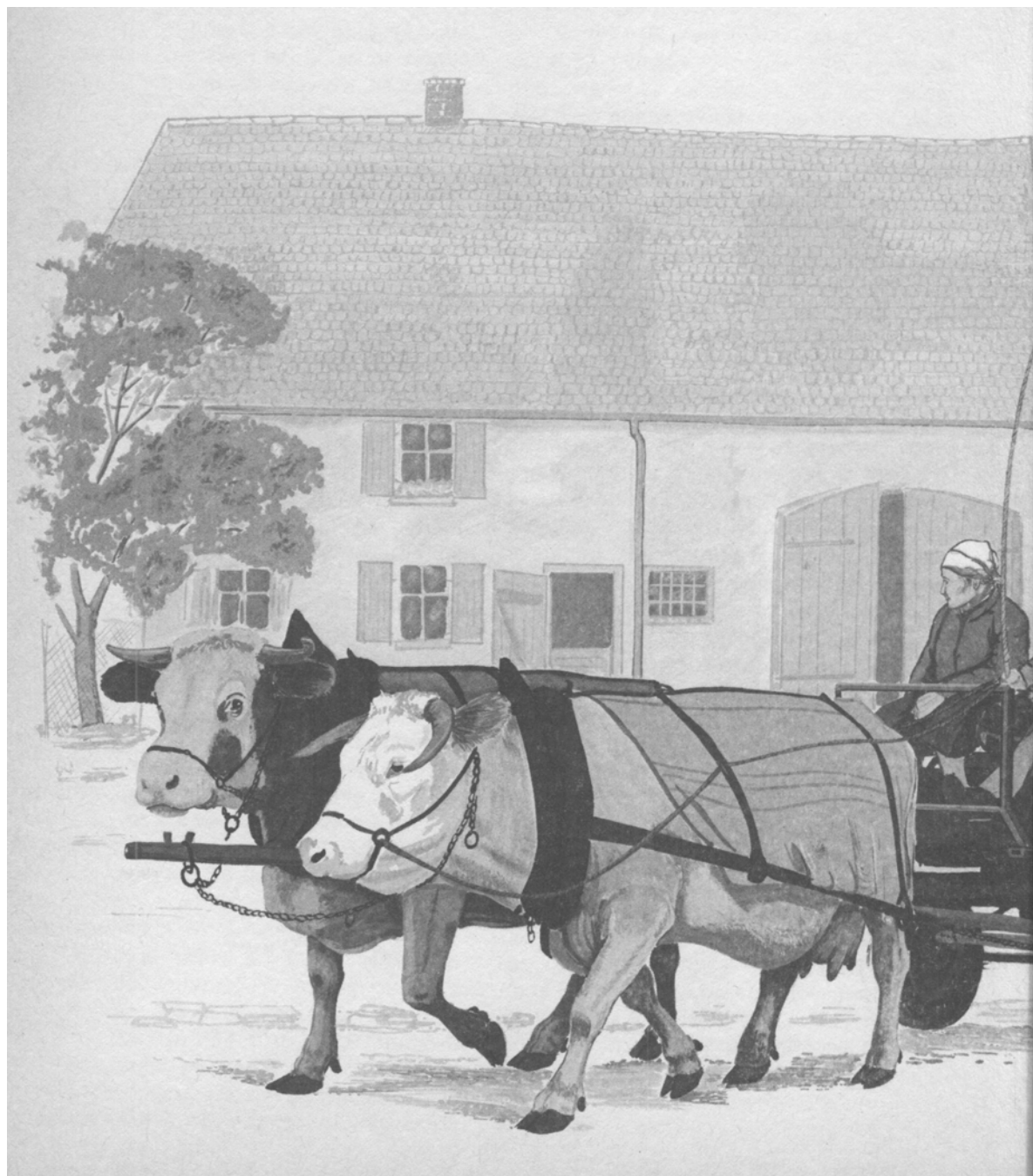
Alle, die dieser Sehnsucht nachgeben, müssen freilich erst lernen, mit den Urprodukten sachgerecht umzugehen: sie zu erkennen und richtig einzuschätzen, sie vernünftig vor- und zuzubereiten und zu lagern. Dabei ist es jedem selbst überlassen, wie weit er den Wunsch nach natürlichem, einfachem, vielleicht sogar autarkem Leben verwirklichen will. In diesem Buch ist nachzuschlagen, was man alles tun kann, wenn man sich entschlossen hat, einfach zu leben. Aber es soll keineswegs strikte Anweisungen dafür geben, was man alles tun *muß*. Es könnte ja auch durchaus sein, daß Sie sich vom einfachen Leben zu sehr gefordert fühlen. Man kann nämlich nicht auf Kosten der Natur, sondern nur *mit* der Natur leben. Vereinfacht ausgedrückt: Hühner legen Ihnen die Eier nicht in den Eierbecher, die Kuh liefert die Milch nicht in Papiertüten, und einen frisch geangelten Fisch muß man nun einmal erst schlachten, schuppen und ausnehmen, bevor er in den Kochtopf wandert.

Dieses Buch ist ein realistisches Buch, geschrieben von einem, der vom Lande stammt und - nach städtischen Wanderjahren - mit ehrlicher Begeisterung wieder auf eine ländliche Einöde gezogen ist. Gerade deshalb verkündet es nicht Tradition um jeden Preis. Es ist sinnlos, die schön-

sten Früchte zwölf Stunden lang zu kochen und damit die meisten Wirkstoffe zu zerstören, wenn es heute Geliermittel gibt, die die Prozedur auf Minuten abkürzen und dafür ein vollwertiges Produkt liefern. Und es ist unvernünftig, Gemüse stundenlang einzukochen und damit auch die letzten Vitamine zu vernichten, wenn es Tiefgefriertruhen gibt.

Also nicht »gute alte Zeit« unter allen Umständen. Sie verliert bei näherer Betrachtung ohnehin viel von ihrem Glanz. So gut, wie wir es heute gerne hinstellen, war sie eben nicht immer. Aber was an ihr gut war, dessen sollten wir uns erinnern, und was sie an tatsächlichen Vorteilen der Lebensweise zu bieten hatte, daran sollten wir uns hin und wieder orientieren - mit aller kritischen Distanz und dem gebotenen Respekt, nicht in nostalgischem Überschwang.

Dieses Buch will in erster Linie ein praktisches, nützliches und vernünftiges Buch sein und handfeste Argumente liefern, die weit über einen Tagtraum vom einfachen Leben auf dem Lande hinausgehen: mit Anregungen, Ratschlägen, Informationen, Anleitungen, Tips und Rezepten, damit Ihnen das einfache Leben gelingt und Spaß macht und Sie alle Chancen, die sich fernab vom städtischen Getriebe auf dem Lande bieten, voll auskosten können, wenn Ihnen der Sinn danach steht. Mit so wenig »Fortschritt« wie möglich und soviel wie nötig. Denn Sie wollen auf dem Land nicht in einem Wolkenkuckucksheim leben, das Sie dort auch gar nicht finden werden, sondern mitten in einer Umwelt, die es verdient, ernst genommen zu werden - ernster jedenfalls, als es uns unsere Fortschrittsgläubigkeit eigentlich erlaubt.



Selbstversorgung auf dem Land



Getreide - noch immer unsere Nahrungsgrundlage

Selbst in der bauerlichen Küche findet man heute kaum noch Mehl, Grieß und Schrot aus eigener Erzeugung, gemahlen von der nächsten Lohnmühle. Auch der Bauer kauft heute sein Markenmehl, seinen abgepackten Grieß beim Lebensmittelhändler oder im Supermarkt, nicht anders als der Städter. Dafür haben viele Stadtbewohner den Reiz der eigenen Vollkorn-Schrotmehlherstellung entdeckt und sind unter die Brotbäcker gegangen. Erstens schmeckt das selbstgemahlene Mehl besser, zweitens ist es bedeutend reicher an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen als das nur auf den zwar blütenweißen, aber nährstoffarmen und faden Korn-Kern beschränkte Mehl vom Kaufmann.

Zwar geht der Verbrauch an Getreideprodukten allgemein zurück. Trotzdem blieb das Getreide neben der Kartoffel unser wichtigstes Grundnahrungsmittel. Und was für Mitteleuropa gilt, wo man bei Getreide vor allem an Weizen und Roggen, Gerste und Hafer denkt, läßt sich auch von den meisten anderen Erdteilen sagen: vom Mais-Kontinent Amerika, von der afrikanischen Hirse-Region und vom Reis-Erdteil Asien.

Getreideanbau auf eigener Scholle?

Wer erst den Sprung hinaus aufs Land gewagt hat und wer über genügend Garten- oder auch Ackerland verfügt, der kann den

Anbau der bei uns eingebürgerten Getreidesorten auch mit einfachen Hilfsmitteln, also ohne den Einsatz von Traktoren und Mähdreschern, riskieren. Er muß halt auf die Anbau- und Erntemethoden unserer Großeltern zurückgreifen.

Am besten versuchen Sie es zuerst mit Weizen und Roggen, gegebenenfalls auch mit Mais. Ausgesät wird der Weizen wie Roggen im Herbst (Wintersorten) oder Frühjahr, und zwar zeilenweise mit etwa 10 Zentimetern Abstand in den vorbereiteten, also umgegrabenen oder gepflügten Boden. Die Körner werden zugedeckt und leicht angeklopft. Auch die breitwürfige Aussaat ist möglich. Und dann wartet der künftige Getreide-Selbstversorger, daß sich die ersten grünen Spitzen zeigen, und freut sich auf den Augenblick, wo er an den wogenden Halmen entlangschreitet und prüft, wann das Korn reif zur Ernte ist. Geschnitten wird es, wenn die Frucht reif ist, die Körner aber noch nicht ausfallen, und zwar mit Sense oder Sichel. Jeweils einen Armvoll Halme bindet man mit Bindegarn oder einem Strohstrang zu einer Garbe zusammen. Die zu Puppen (Hocken) zusammengestellten Garben müssen etwa eine Woche zum Trocknen draußen stehenbleiben. In dieser Zeit bekommt der Wetterbericht wie auch der prüfende Blick zum Himmel für den frisch gebackenen Landbewohner eine ganz neue Bedeutung. Eigener Getreideanbau ist aber nur sinnvoll, wenn die geernteten Körner dann auch selbst gemahlen werden, eventuell beim Nachbarn, der über eine Schrotmühle verfügt. Zum Ausdreschen breitet man das Getreide auf einer ebenen Fläche portionsweise aus und schlägt die Körner mit einem Dreschflegel heraus. Das Stroh wird fortgeräumt, das noch mit Spelzen und Streu vermischte Korn bei leichtem Rückwind in die Luft geworfen, wobei das Korn senkrecht herunterfällt, alles andere davongeweht wird. Dann sollten die Getrei-

dekörner vor der Verarbeitung erst noch zum Trocknen gelagert, am besten auf dem Holzboden ausgebreitet werden. Nicht anders als Weizen und Roggen kann man auch Gerste, Hafer, Buchweizen und Hirse anbauen und ernten. Beim Mals (hier wird wohl nur Zuckermais in Frage kommen) empfiehlt sich für den Hausgebrauch die Aussaat in Blumentöpfen oder Anzuchtkasten im Haus. Die etwa sechs Wochen alten Pflanzen werden dann nach den letzten Frühjahrsfrösten ins Freiland umgesetzt, am besten in blockartiger Anpflanzung und nicht in Reihen, weil auf diese Weise die Windbestäubung eher garantiert ist. Abstand der Pflanzen voneinander nach allen Richtungen: etwa 30 Zentimeter. Die Maiskolben sind reif, wenn sich die Fadenbüschel an der Spitze zu bräunen beginnen. Man kann auch die Körner mit dem Fingernagel probeweise eindrücken. Für die Verwendung in der Küche sollen die Körner noch etwas milchig sein, sich im übrigen aber schon fest anfühlen. Welche anderen Bezugsquellen für Getreide gibt es für alle, die sich die Mühe des eigenen Anbaues ersparen wollen oder müssen? Getreide in kleineren Mengen kauft man am besten beim Bauern. Aber auch Lagerhäuser oder Mühlen sind geeignete Bezugsquellen, wenn man das Getreide selbst weiterverarbeiten, also schrotten oder mahlen will. Naturreis, Hirse- und Buchweizenkörner oder -erzeugnisse gibt es auf jeden Fall im Reformhaus. Gemüsemais bekommt man manchmal im Gemüseladen, wenn sich keine bessere Möglichkeit auftut - etwa ein großzügiger Bauer, der gegen die vorzeitige »Ernte« von ein paar Maiskolben von seinem Acker nichts einzuwenden hat, also die »Selbstbedienung« erlaubt. Man kann sich ja bei häufiger Nutznießung dieser Art vielleicht mit dem Angebot von Hilfeleistungen revanchieren. Wer keine Mahlmöglichkeit hat, bekommt Schrot-(Vollkorn-)Mehl ebenfalls

im Reformhaus, wenn er nicht einen Bauern ausfindig macht, dessen Futterschrotmühle sich auch für die Verarbeitung der eigenen Kleinmengen eignet.

Die wichtigsten Getreidepflanzen

Über 4000 Gräser-Arten gibt es auf der Welt. Nur sieben von ihnen, in Jahrtausenden zu Höchstleistungen herangezüchtet, spielen in der menschlichen Ernährung eine Rolle: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Mais und Hirse, außerdem in begrenztem Umfang der Buchweizen, der allerdings nicht zu den Gräsern gehört; er ist ein Knöterichgewächs. Die Getreide-Welternte liegt bei jährlich 1 600 Millionen Tonnen. Mehr als ein Viertel davon entfällt auf Weizen. An zweiter und dritter Stelle folgen Reis und Mais. Die Bedeutung des Brotgetreides ist in den einzelnen Erdregionen unterschiedlich. Im Nahen Osten deckt es den Nahrungsbedarf zu etwa 70 Prozent, in den USA zu weniger als 22 Prozent. Die stärksten Brotesser Europas sind die Italiener und die Balkanbewohner. Niederländer und Schweden halten sich demgegenüber beim Brotverbrauch zurück.

Der Weizen. Der »König aller Getreidearten« stammt aus Äthiopien. Es gibt mehr als 600 verschiedene Züchtungen, die alle auf unscheinbare Einkorn-, Emmer- und Dinkelgräser zurückgehen. Die Sowjetunion, die USA und die Volksrepublik China sind mit zusammen 50 Prozent der Welternte die größten Weizenerzeuger. Auf bundesdeutschen Äckern werden jährlich rund acht Millionen Tonnen Weizen geerntet, die österreichische Weizenerzeugung liegt bei 1,2 Millionen Tonnen jährlich.

Weizen stellt hohe Anforderungen an Boden und Klima. Zu unterscheiden sind

Hartweizen, der warme und trockene Regionen bevorzugt, und Weichweizen, der in den gemäßigten Klimazonen wächst, also auch in Mitteleuropa, am weitesten verbreitet ist. Hartweizen ist eiweißreicher und im allgemeinen ergiebiger als Weichweizen, er wird in großem Umfang importiert. Saatweizen kann man schon im Herbst aussäen, soweit keine zu tiefen Wintertemperaturen zu erwarten sind. Er wird Winterweizen genannt und verspricht höhere Erträge als der erst im Frühjahr gesäte Sommerweizen, der mit einer kürzeren Vegetationsperiode auskommen muß und erst verhältnismäßig spät im Jahr geerntet werden kann.

Wichtigstes Weizenerzeugnis ist das Weizenmehl. In den Handel gebrachtes Mehl muß bestimmten Typenvorschriften entsprechen. Die Mehlsorte gibt den mittleren Aschegehalt der Mehl-Trockensubstanz an. Das heute fast ausschließlich verkaufte Weizenmehl Type 405 besteht nur aus dem von Schalen befreiten »inneren Kern« des Weizenkorns, ist also praktisch reine Stärke. Bei der Veraschung von 100 Kilogramm Trockensubstanz dieses Mehles ergeben sich 405 Gramm Asche. Die Typenbezeichnung bestimmt damit auch den ungefähren Ausmahlungsgrad. Einen Qualitätshinweis liefert sie freilich nicht - für die Backeigenschaften des Mehles ist nicht der Aschegehalt, sondern der Gehalt an Kleber (= Eiweiß, Mehlprotein) verantwortlich. Ihn kann der Laie höchstens im Backversuch feststellen. Je niedriger die Typenzahl, desto höher der Ausmahlungsgrad, desto »weißer« das Mehl. Das Mahlprodukt aus dem ganzen Korn, ohne Abtrennung »dunkler« Teile (Schalen, Keimling), wird Schrot oder Vollkornschrot genannt.

Aus dem Weizenkorn wird außerdem Grieß als körniges Mühlenprodukt hergestellt, und zwar im allgemeinen aus Hartweizen. Weizengraupen sind geschälte Weizenkör-

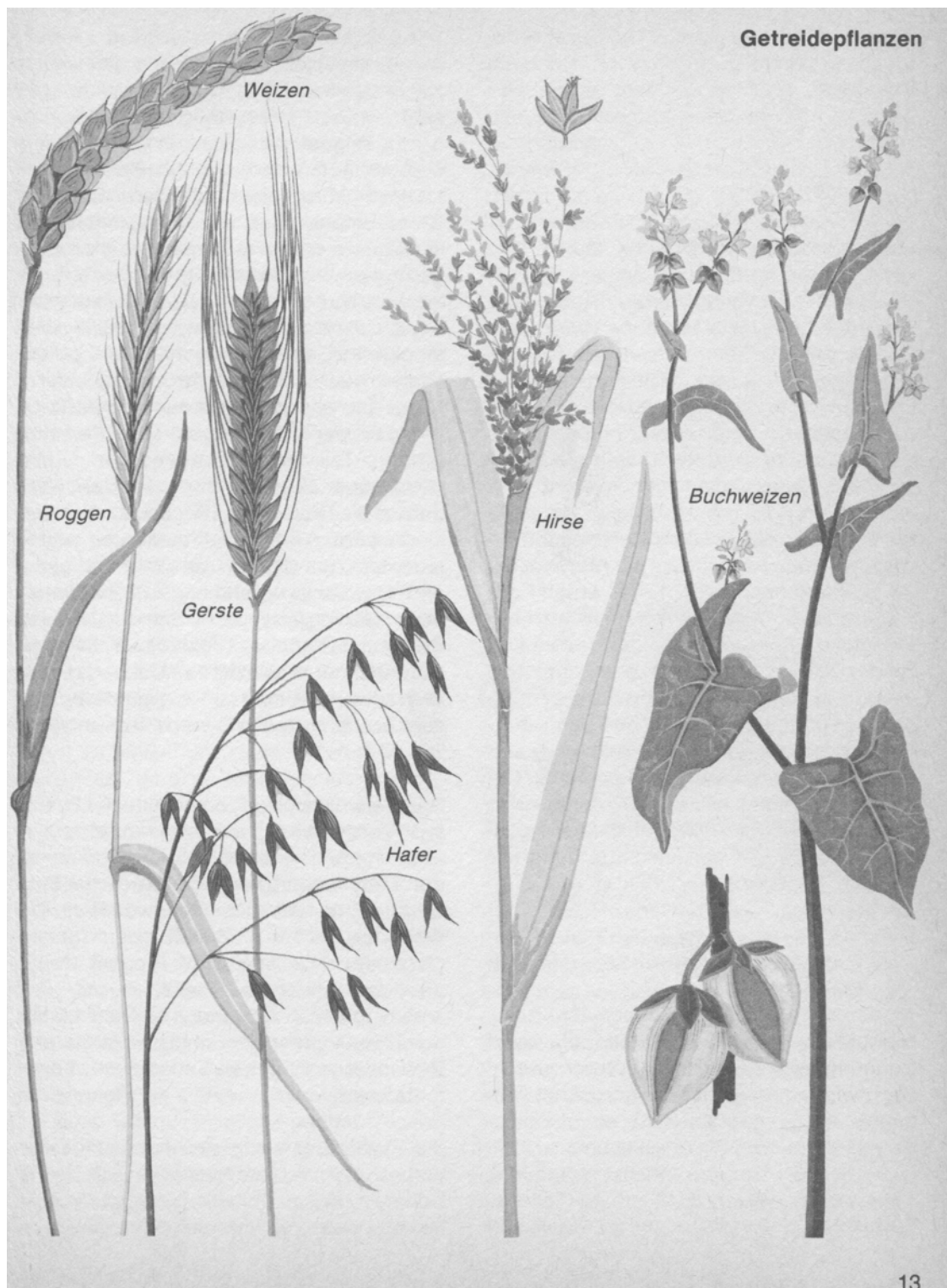
ner. Auf dem Umweg über Malz entsteht aus gekeimtem Weizen das Weizen- oder Weißbier. Weizen ist aber auch die Grundlage von Kornbranntwein und Whisky.

Der Roggen. Die Roggenpflanze, einst als lästiges Ungras mißachtet, das sich ungebeten unter die geschätzten Weizenhalme drängte, dürfte aus Kleinasien stammen. Unser wichtigstes Brotgetreide wächst auch noch in Ost- und Nordeuropa, sogar in Sibirien und am Nordkap. Es stellt an Bodenqualität und Temperatur äußerst geringe Ansprüche. Von den rund 30 Millionen Tonnen Jahresproduktion entfallen etwa 13 Millionen Tonnen auf die Sowjetunion, 2,5 Millionen Tonnen auf die Bundesrepublik Deutschland, 0,4 Millionen Tonnen auf Österreich. Der Export ist unbedeutend - Roggen wird im allgemeinen im Erzeugerland verbraucht.

Wie Weizen kann auch Roggen als Winter- oder Sommergetreide angebaut werden. Er reift verhältnismäßig früh, bringt aber keine so hohen Erträge wie Weizen. Roggen wird nicht so hoch ausgemahlen wie Weizen, überdies nach einem vereinfachten Verfahren. Auch bei ihm gibt es Typenbezeichnungen - von Type 610 für verhältnismäßig helles Roggenmehl bis Type 1800 für Roggenbackschat. Reines Roggenbrot wird selten gebacken. Im allgemeinen setzt man dem Roggenmehl bestimmte Anteile an Weizenmehl zu (Mischbrot). Das geschieht schon deshalb, weil Roggenmehl keinen auswaschbaren Kleber besitzt. Reines Roggenmehl ist dunkel, hält sich lange frisch und hat einen leicht bitteren Geschmack. Ein Teil der Roggenernte wird in Kornbrennereien zu Schnaps verarbeitet.

Der Hafer. Der »Flughafer« der Jungsteinzeit wurde durch jahrhundertlange Auslesezüchtung zu unserem heutigen Saathafer veredelt. Weltweit werden mehr als 50

Getreidepflanzen



Millionen Tonnen geerntet. Einst galt Hafer ausschließlich als Pferdefutter. Noch im Mittelalter wäre es keinem englischen Edelmann eingefallen, eine Haferspeise zu essen. Iren und Schotten schwärmten dagegen für ihren Porridge, den Hafermehlbrei zum Frühstück. »Hafer ist gut für Männer in Schottland und für Pferde in England«, höhnten deshalb die Engländer. Und die Schotten konterten: »England ist berühmt für seine vortrefflichen Pferde, aber Schottland für seine Männer.« Hafer kann als Winter- oder Sommersaat aufs Feld gebracht werden, er ist nicht anspruchsvoll und verträgt auch sauren Boden.

Haferprodukte sind ernährungsphysiologisch besonders wertvoll, weil sie hochwertige Eiweißstoffe und ungesättigte Fettsäuren enthalten. Für Magen-Darmdiäten ist ihr Gehalt an dem Schleimstoff Lichenin wichtig (daher der Haferschleim bei Magenverstimmungen). Hafer enthält außerdem viele Vitamine. Trotzdem wird nur ein geringer Prozentsatz der Erzeugung (weniger als fünf Prozent der deutschen Ernte) der menschlichen Ernährung nutzbar gemacht, vor allem in Form von Haferflocken, die aus geschälten, gedarrten und gewalzten Haferkörnern bestehen. Die Selbstherstellung von Hafermehl ist nicht möglich, weil die herkömmlichen Hausmahlmühlen nicht auf die Entfernung der Schalen (Spelzen) eingerichtet sind. Geschälte, aber ungemahlene Haferkörner kommen als Haferkerne in den Handel. Hafergrütze besteht aus geschälten und grob zerteilten Körnern.

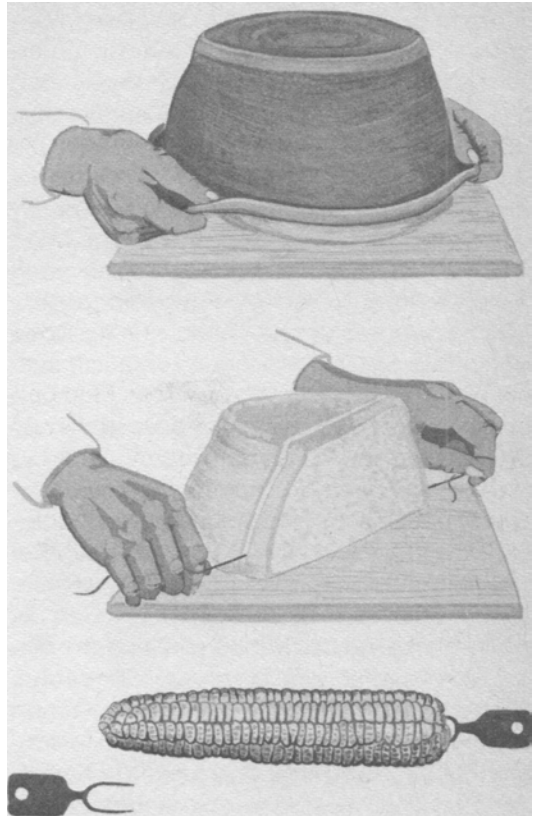
Die Gerste. Das »Korn der Brauer«, einst das wichtigste Getreide der Mittelmeerländer, diente in Ägypten schon vor 5000 Jahren als Ausgangsmaterial für ein bierähnliches Getränk. Die Pflanze wächst auch auf schlechteren Böden und ist klimatisch nicht anspruchsvoll. Der größte Teil der Welternte an Gerste, rund 190 Millionen

Tonnen jährlich, wird zu Viehfutter verarbeitet, beispielsweise für die Schweinezucht (gemahlen) oder Rinderzucht (geschrotet). Als Brotgetreide ist die Gerste nicht geeignet, weil sie nicht genügend Eiweißstoffe (Kleber) enthält. Reines Gerstenbrot würde nicht aufgehen. Man kann Gerstenmehl aber mit Weizenmehl mischen, wie man das in Kriegszeiten notgedrungen zur Streckung der Vorräte getan hat. Nur ein geringer Prozentsatz der Gerste wird zu Graupen (geschälte Gerstenkörner), Grütze (geschälte und gebrochene oder sonstwie grob zerkleinerte Körner) und Nahrungsmitteln verarbeitet (z.B. Fertigsuppen). Aus Gerste stellt man den größten Teil des Malzkaffees her. Große Mengen vor allem der Sommergerste wandern in die Brauereien. Bei der Bierherstellung werden die Gerstenkörner angefeuchtet, zum Keimen gebracht und geröstet. Der dabei entstehende Zucker liefert beim Gärvorgang den Alkoholanteil des Bieres. Je nach der Röstdauer entsteht helleres oder dunkleres Malz, das die Bierfarbe bestimmt und gleichzeitig für den Geschmack des Bieres mitverantwortlich ist.

Der Reis. Das »Korn der Asiaten« stammt aus Vorderindien und kam erstmals mit den Truppen Alexanders des Großen zu den Mittelmeervölkern. Ein Drittel der Erdbevölkerung lebt vorwiegend von Reis. Die Welternte wird auf 380 Millionen Tonnen geschätzt. Nur etwa fünf Prozent davon wachsen außerhalb Asiens, so auf dem amerikanischen Kontinent und am Mittelmeer. Reis verlangt reichliche Wärme und Bewässerung. Für den Verkauf im Lebensmittelhandel wird der Reis im allgemeinen geschliffen und poliert, obwohl er dabei für die Ernährung wichtige Inhaltsstoffe einbüßt. Unbehandelter Reis (»Cargoreis« mit brauner oder auch roter Samenschale) ist viel gesünder. Zu unterscheiden sind zwei

Hauptsorten: Langkornreis bleibt beim Kochen körnig und ist für alle Gerichte zu empfehlen, bei denen der Reis noch einen »Biß« haben soll (Beispiel: Reis als Beilage). Rundkornreis oder weichkochender Reis ist dagegen das Richtige für Breigerichte (Beispiel: Milchreis). Für das Backen ist Reis wegen seines geringen Klebergehaltes ungeeignet. Reismehl spielt deshalb nur in der Diät- und Kinderernährung eine Rolle. Außerdem wird Reisgrieß, vorbehandelter Schnellkochreis und Puffreis hergestellt. In asiatischen Ländern ist Reis die Grundlage von alkoholischen Getränken wie Sake (Reiswein) und Arrak (Reisschnaps).

Der Mais. Das »Korn Amerikas« war in Mittelamerika schon Jahrtausende vor Kolumbus weit verbreitet. Ohne den (damals freilich noch nicht sehr ergiebigen) Mais wäre es nach Meinung mittelamerikanischer Historiker wohl gar nicht zu einer dauerhaften Besiedelung Mittel- und Südamerikas gekommen. Die Spanier brachten den Mais nach Europa mit und kultivierten ihn zunächst nur als Viehfutter. Heute wächst er in den heißen und gemäßigten Klimaregionen der ganzen Welt, mit einer jährlichen Welternte von 365 Millionen Tonnen liegt er dicht hinter dem Weizen und dem Reis. Seiner Frostempfindlichkeit wegen kann er bei uns erst im April/Mai ausgesät werden und wird bis zur Ernte im Oktober/November auch nicht immer reif. Der größte Teil der Maisernte wird verfüttert. Maismehl dient, auch vermischt mit Weizenmehl, zum Fladen- und Brotbacken. Maisstärke ist die wichtigste Speisestärke zur Bereitung von Puddingen, zum Binden von Suppen und Soßen. Maiskörner sind überdies das Ausgangsmaterial für die Herstellung von Maisgrieß, Maiskeimöl und Maiszucker. Maisflocken (Com flakes) haben sich von England kommend als Frühstücksflocken auch bei uns durchgesetzt.



Polenta aus Maismehl oder -grieß kann man im Kochtopf fest werden lassen und stürzen, sobald sie abgekühlt ist. Mit einem kräftigen Zwirnsfaden schneidet man Scheiben ab - natürlich geht es auch mit einem großen Messer. Unten: Gabelförmige Maisspieße für das Verspeisen von Zuckermais.

Junge Kolben der Spezialität Zuckermais kann man kochen, dünsten, grillen oder als Gemüse verwenden (Gemüsemais). Auch als Ausgangsmaterial für Brennereien und Brauereien ist der Mais interessant, etwa für amerikanischen Maiswhisky oder für Maisbier, das auch in Deutschland hergestellt, des traditionellen Reinheitsgebotes wegen aber nicht im Inland als Bier verkauft werden darf (deshalb wird es exportiert).

Die Hirse. Stärker als die einzelnen Rasen z.B. von Weizen oder Gerste unterscheiden sich die Hirsearten voneinander. Im Fernen Osten herrscht beispielsweise die Rispenhirse vor, auf dem Balkan die keulenförmige Kolbenhirse, in Afrika die Sorghum- oder auch Mohrenhirse. Alle Hirsearten sind kleinkörnig und bevorzugen warmes Klima. Viele wachsen auch noch unter extrem heißen Anbaubedingungen. Die Körner werden hauptsächlich für Breie und Fladen verwendet. Aus Hirse läßt sich aber auch Alkohol gewinnen. In Mitteleuropa spielt die Hirse heute keine große Rolle mehr; sie wurde durch größerkörnige Getreidearten und durch die Kartoffel verdrängt. Dabei ist sie ernährungsphysiologisch mindestens so wertvoll wie Reis. Die kleinen Körner müssen geschält werden. Sie werden als Ganzkörner oder auch als Hirseflocken in der Küche verwendet - beispielsweise für den berühmten Hirsebrei, der schon im Märchen der Brüder Grimm eine so spektakuläre Rolle spielt. In Mischgerichten kann Hirse durchaus die Kartoffel ersetzen. Die Jahresernte hat in den letzten Jahren 100 Millionen Tonnen überschritten - das Doppelte der Hafer-Welternte.

Der Buchweizen. Arme, trockene Standorte sind für den Buchweizen, auch Heiden oder Heidenkorn genannt, immer noch ausreichend. So wächst diese nicht zu den Getreidepflanzen, sondern zu den Knöterichgewächsen gehörende Brotfrucht vor allem in voralpenländischen Talregionen oder an sonnigen Berghängen, in Heide- und Torfgebieten. Die dreieckigen Früchte müssen geschält werden, bevor sie zu Grütze verarbeitet oder gemahlen werden können. In den Alpenländern trampelte man früher in Holzschuhen auf den auf dem Boden ausgebreiteten trockenen Körnern herum, bis sich die Hülzen lösten. Buchweizenbrot, -brei, -kascha, -pfannku-

chen (Blini), -klöße, und -mischgerichte sind in den deutschen Landschaftsküchen ebenso verbreitet wie beispielsweise in der russischen Küche. Auch als Wurstbeigabe (Grützwurst) war Buchweizen einst beliebt. Blühender Buchweizen ist eine hervorragende Bienenweide. Buchweizenmehl oder -schrot soll möglichst frisch verwendet werden. Licht und Luft schaden dem Geschmack, ebenso die Lagerung in Metallgefäßen.

Das Mahlen von Vollkorn

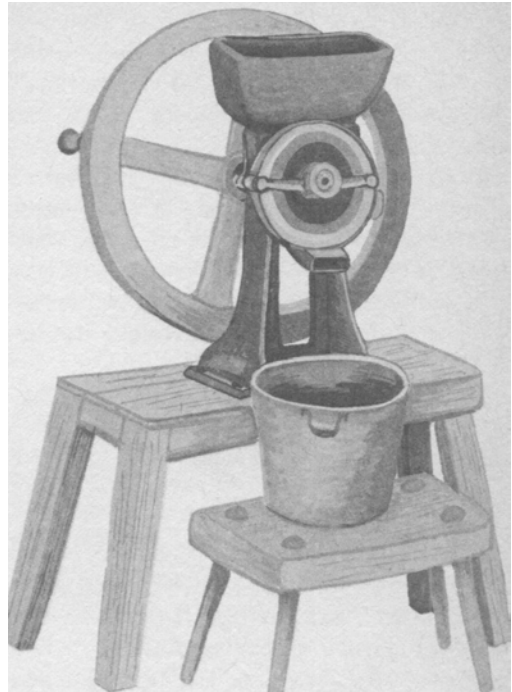
Die Betonung liegt auf »Vollkorn«. Eine praktikable Möglichkeit, weißes oder wenigstens helles Mehl im Hausbetrieb herzustellen, gibt es nicht. Es kann also, mit welcher Vorrichtung auch immer, stets nur das ganze Korn zerkleinert werden, wobei bei vielen Maschinen die Wahl bleibt zwischen grober Zerkleinerung (Schrot, Bruch) und feiner bis feinsten Vermahlung (Schrot- oder Vollkornmehl). Das Endprodukt besteht in jedem Fall aus dem kompletten Korn, einschließlich der (dunklen) Schalen, die sonst als Kleie für Viehfutter verwendet werden. Um sie auszuschneiden, würde man ein kompliziertes, in viele Arbeitsgänge aufgeteiltes Sieb- oder Sichtsungsverfahren brauchen, wie es die großen Mühlen anwenden.

Unter Freunden der Vollkornprodukte gelten aber die dunklen Bestandteile im Mehl keineswegs als Nachteil - im Gegenteil. Wie schon erwähnt, enthält Vollkornmehl höhere Anteile an wertvollem Eiweiß, an Fett, Vitaminen und Mineralstoffen (besonders Calcium und Eisen). Dafür ist der Kohlenhydrate-Anteil prozentual etwas geringer. Vollkornmehl enthält außerdem für die Verdauung wichtige Ballaststoffe, die dem herkömmlichen weißen Mehl gänzlich abgehen. Außerdem ist Vollkornbrot den

Zähnen förderlicher. Es gibt zwei Typen von Mühlen für den Hausbetrieb:

Schrotmühlen. Sie sind mit Metallmahl-scheiben ausgerüstet, die im Handbetrieb bewegt (bis etwa 150 Mark) oder auch elektrisch betrieben (bis etwa 500 Mark) werden können. Mit beiden Maschinen kann man lediglich mehr oder weniger groben Schrot herstellen, also kein backge-eignetes Mehl. Die kleinen Handmühlen sind überfordert, wenn man mehr von ih-nen verlangt als das Schroten kleinerer Getreidemengen für die Müslibereitung. Das gilt auch für die mit kleinen Mahlstei-nen ausgerüsteten Handmühlen. Bei den Elektromühlen geht alles viel schneller, aber auch hier liegt der Unterschied nur in der produzierten Menge Schrot je Zeitein-heit. Kleine Elektromühlen (z.B. Krone) schaffen pro Minute ca. 30 Gramm, grö-ßere (z.B. Brasilia) bis zu zehnmal soviel.

Schrotmehlmühlen. Bei der Mehlbereitung im Haushalt können wir auch heute noch nicht auf Mahlsteine verzichten (im Gegensatz zur professionellen Mühle, die das Getreide längst nicht mehr auf diese Weise verarbeitet, sondern mit Hilfe von gegenläufig und mit unterschiedlichen Ge-schwindigkeiten laufenden Riffelwalzen). Es gibt Mahlstein-Mühlen, auch für grö-ßere Getreidemengen, im Handbetrieb. Sie verlangen aber allerlei Muskelkraft und sollten nur angeschafft werden, wenn ein starker Mann im Haus ist, der noch dazu Freude daran hat, alle paar Tage den nöti-gen Mehlbedarf für das Vollkornbrot durchzuleiern. Praktischer sind elektrisch betriebene Mahlsteinmühlen, die aller-dings nicht ganz billig sind - ab 700 Mark (etwa von Schnitzer oder Elsässer). Zu ei-nigen bekannten Küchenmaschinen gibt es nicht zu teure Mahlvorsätze, so zur Moulinex Jeannette oder zur Bosch-Kü-chenmaschine.



Eine robuste Plattenmühle kommt für das Mahlen von Schrot oder grobem Mehl in Frage. Besser sind Mahlstein-Mühlen.

Das Mahlverfahren. Das zu mahlende Ge-treide verlangt keine besondere Vorberei-tung, außer, daß es absolut trocken sein muß. Im Zweifelsfall trocknet man nach, in-dem man die benötigte Getreidemenge in ein großes Sieb gibt und in ein warmes Zimmer stellt. Von Zeit zu Zeit wird das Ge-treide umgewendet. Gewaltsames Trock-nen, etwa im Backofen, ist dagegen nur bei sehr niedrigen Temperaturen (um 100 Grad Celsius) zu empfehlen. Schließlich wollen Sie kein Röstgetreide verwenden. Die Mühleneinstellung richtet sich nach der jeweiligen Gebrauchsanweisung des Herstellers. Je nach der Breite des Mahl-spaltes wird das Endprodukt mehr oder weniger fein oder grob. Bei Handmühlen sollten Sie nicht zu schnell kurbeln - eine

zu hohe Drehgeschwindigkeit läßt das Mahlgut nämlich heiß werden. Darunter leiden Backeigenschaften und Geschmack des Mehles. Schrot oder Mehl sollten möglichst nur in solchen Portionen gemahlen werden, die bald weiterverarbeitet werden können. Beim Arbeiten auf Vorrat besteht die Gefahr, daß das Endprodukt sich nachteilig verändert. Wenn Vollkornmehl wirklich einmal längere Zeit gelagert werden muß, sollten Sie es hin und wieder »umrühren«.

Die Kunst des Brotbackens

Brotbacken ist auch nicht schwieriger als das Backen eines beliebigen Rührkuchens oder einer Pizza. Lediglich der Sauerteig als Triebmittel macht zunächst einen etwas ungewohnten Eindruck. Man kann ihn aber getrost durch normale Hefe ersetzen, in manchen Fällen auch durch Backpulver. Als Backofen genügt jeder beliebige Küchenherd-Backofen. Zünftiger freilich ist ein Holzbackofen, wie es ihn noch in vielen Bauernhäusern gibt. Ihn anzuheizen lohnt sich aber nur bei größeren Backmengen. Dafür ist der Brotbacktag dann auch ein besonderes Zeremoniell und einer der Höhepunkte des ländlichen Alltags.

Backen im Holzbackofen. Backöfen dieser Art, manchmal auf privaten Anwesen, oft aber auch noch im Gemeindebesitz, haben im allgemeinen einen halbkugelförmig gemauerten Feuer- und Backraum mit einem Zugang in Form eines kleinen Torbogens. Boden und Wandung bestehen aus Schamotte- oder Klinkersteinen. Wesentlicher Unterschied zu einem Küchenbackofen: die Backhitze wird nicht von außen her herangeführt, wie beim Kohlen-, Gas- oder Elektroherd, sondern im Backraum selbst erzeugt. Das Brot wird erst »eingeschos-

sen«, nachdem der Heizvorgang beendet ist.

In der Küche ist der Brotteig emsig geknetet, zu Laiben geformt und zum letzten Gehen auf die Backkörbe verteilt worden. Unterdessen brennt im Backofen schon das Holzfeuer. Lange und kräftige Holzscheite aus Fichtenholz geben die richtige Hitze. Wenn der Holzstapel völlig niedergebrannt ist, werden die Reste der Glut sauber herausgekehrt. Mit einem feuchten Lappen wird nachgewischt. Nun trägt man die vergangenen Brote in den Backkörben zum Ofen, kippt sie der Reihe nach auf die eiserne Backschaufel und schiebt sie in den Ofen, »einschießen« heißt der Fachausdruck dafür. Bevor die Eisentür geschlossen wird, muß noch eine Tasse Wasser auf den Backraumboden geschüttet werden - der entstehende Dampf ist dem Backvorgang förderlich.

Wie lange die Brote im Ofen bleiben müssen, ist Erfahrungssache. Mit einem Holzschieber werden sie vorsichtig herausgezogen und ins Haus gebracht. Im allgemeinen bestreicht man sie noch heiß mit Wasser, damit sie eine glänzende Oberfläche bekommen. Dann werden sie zum Auskühlen aufgesetzt - und zwar so, daß auch die Unterseite möglichst frei liegt. Am nächsten Tag kann der erste Laib angeschnitten werden - ein feierlicher Augenblick.

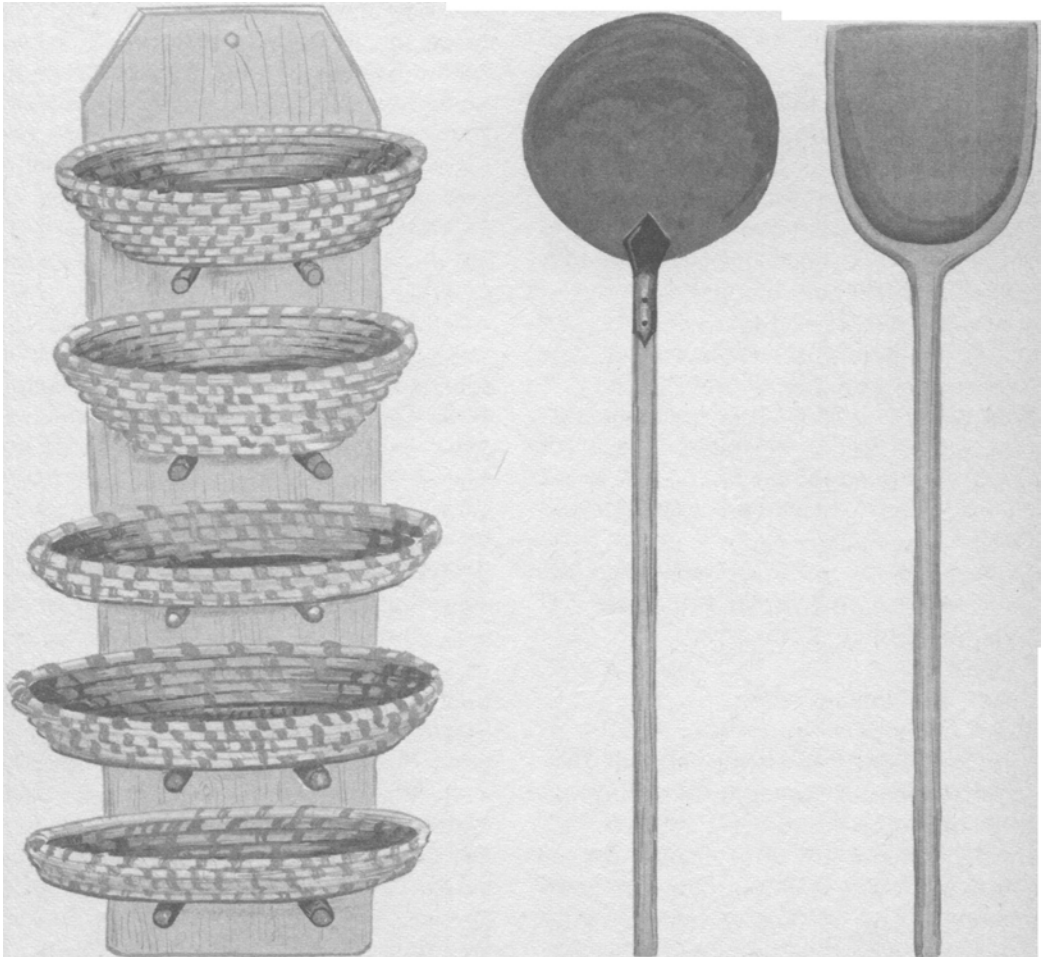
Backen im Küchenherd-Backofen. Im Backrohr jedes beliebigen Kohlen-, Gas- oder Elektroherdes kann man natürlich auch Brot backen, im allgemeinen jedoch nur einen großen Laib oder zwei kleinere Laibe auf einmal. Je nach Rezept setzt man die Brotlaibe auf ein leicht gefettetes Backblech oder backt das Brot in der Kasten- oder Stollenform. Vorheizen des Backofens ist zu empfehlen. Bei Sauerteigbrot sind bessere Ergebnisse zu erzielen, wenn man eine flache Schale mit Wasser in den Backofen setzt. Der sich entwickelnde

Dampf sorgt dafür, daß das Brot eine schönere Rinde ausbildet. Die Wasserschale wird im weiteren Verlauf des Backens nicht nachgefüllt!

Die in den Rezepten angegebenen Backzeiten gelten für herkömmliche Herde. Wer in seiner Küche einen Backofen mit Heißluftumwälzung (Heißlufttherd) stehen hat, muß im allgemeinen auf höchste Temperatur schalten und die Backzeiten um etwa

20 Prozent verlängern. Im Zweifelsfall sollte die Gebrauchsanweisung des Herdes Auskunft geben. Allgemein verbindliche Backvorschriften für Heißlufttherde sind nicht möglich, weil Herde dieser Art nicht standardisiert sind.

Ein Kapitel Backchemie. Rohes Mehl ist schwerverdaulich. Das Backen bringt es in eine Form, die es den Verdauungssäften



Geflochtene Brotkörbe, hierauf dem »Rehm«, einem Aufbewahrungsgestell, nehmen den Brotteig nach dem Formen der Brotlaibe auf.

Mehlschaufel für das Abwiegen des Mehls (rechts). Für das »Einschießen« des Brotes verwendet man einen Eisenschieber (links).

erleichtert, chemisch und mechanisch mit den Nährstoffen des Mehls fertig zu werden. Das geschieht beim Backen:

- Wasser und Backhitze lassen die im Mehl enthaltene Stärke quellen und verkleistern. Dadurch wird sie verdaulich.
- Triebmittel wie Hefe oder Sauerteig machen das Gebäck porös, vergrößern also seine Oberfläche. Die Magensäfte finden mehr Angriffspunkte.
- Die im Mehl enthaltenen Eiweißstoffe (Kleber) werden durch das Triebmittel ebenfalls porös aufgelockert. Beim Backvorgang gerinnen sie und bilden das feinporige Gerüst des Backwerks. Daraus folgt, daß kleberarme Mehle nicht zum Backen geeignet sind. Zumindest muß man sie mit kleberstarken Mehlen, vor allem Weizenmehl, vermischen, um ein befriedigendes Ergebnis zu erreichen. Hier ein paar Grundregeln:
- Weizenmehl ist kleberstark, es eignet sich wie Weizenschrotmehl ohne weitere Mehlzusätze für alle Backwaren.
- Roggenmehl läßt sich, obwohl kleberärmer, auch allein verarbeiten, das Brot wird aber durch einen Zusatz von 30 bis 50 Prozent Weizenmehl lockerer und zarter.
- Hafermehl, ohne Zusatz verbacken, ergibt im allgemeinen ein schweres, klitschiges Brot. Ein Zusatz von 50 Prozent Weizenmehl bringt ein viel besseres Backergebnis.
- Gerstenmehl liefert ein ungewohnt süßlich schmeckendes Brot. Hier sollte die Weizenmehlbeimengung höher sein als beim Hafermehl: bis zu 60 Prozent.
- Maismehl läßt sich unvermischt verbakken, aber das Maisbrot hält sich nicht lange frisch, die Krume bröckelt oder wird zäh. 50 Prozent Weizenmehlbeigabe sind heute auch schon bei vielen italienischen Maismehlbäckern üblich.

Mehlmischungen können aber auch aus Weißmehl und Vollkornmehl bestehen oder

sich aus drei geschmacklich unterschiedlichen Bestandteilen zusammensetzen. Die Backbedingungen ändern sich deshalb nicht - Sie können es also getrost auch mal auf Experimente ankommen lassen.

Der Sauerteig. Roggen- und Mischbrote schmecken am herzhaftesten, wenn man Sauerteig als Triebmittel verwendet. Er funktioniert im Prinzip auch nicht anders als die bekannte Backhefe. Wer sich an die Selbsterstellung nicht herantraut, kauft einen faustgroßen Brocken beim Bäcker oder bei einem Bauern, der etwas von seinem Vorrat abgibt. Sauerteig läßt sich bis zu einer Woche aufbewahren, wenn man ihn kühl lagert. Sobald er in die Wärme kommt, erwacht er zu neuem Leben. Die Selbstbereitung ist etwas kompliziert: Bereiten Sie aus 250 Gramm Roggenmehl und gut $\frac{1}{8}$ Liter lauwarmem Wasser einen nicht zu festen Teig. Er wird zwei bis drei Tage zugedeckt an einem warmen Platz (25 bis 30 Grad Celsius) zum Gehen hingestellt. Die Oberfläche bestreut man dabei mit etwas Mehl. Wenn der Teig Risse und Blasen zeigt und angenehm sauer riecht, ist er als »Anstellsauer« gebrauchsfertig, sollte aber nur zusammen mit Hefe zum Brotbacken verwendet werden, weil er seine volle Kraft noch nicht entwickelt hat. Für reines Sauerteigbrot müssen Sie den Sauerteig in »Vollsauer« verwandeln. Dazu vermengen Sie den Anstellsauer mit 500 Gramm Mehl und knapp $\frac{1}{2}$ Liter lauwarmem Wasser. Den dabei entstehenden ziemlich flüssigen Teig lassen Sie über Nacht wiederum warm stehen und verwenden ihn am nächsten Morgen zum Teigansetzen. Vom Vollsauer können Sie ein Glas abfüllen und für den nächsten Backtag kühl und verschlossen aufbewahren. Wenn Sie Sauerteig vom Bäcker oder Bauern kaufen können, fällt die Anstellsauerstufe natürlich weg. Sie verarbeiten diesen Sauerteig sofort zu Vollsauer.

Weizen und Roggen

Carta da musica (Sardische Weizenfladen)

300 g Weizenmehl, 20 g Bierhefe, etwas lauwarmes Wasser, Salz; etwas Fett

Mehl in eine Schüssel geben, die mit Wasser angerührte Hefe dazu und mit dem Mehl zu einem glatten, ziemlich festen Teig verkneten, dabei leicht salzen. Teig zu einem Ballen formen und zugedeckt eine Stunde gehen lassen. Dann den Teig teilen und hauchdünne Platten von etwa 30 Zentimeter Durchmesser ausrollen. Die Teigplatten bei 220-230° C im vorgeheizten Ofen auf dem leicht gefetteten Blech backen, bis sie ballförmig aufschwellen. Die Bälle herausnehmen und in Ober- und Unterhälfte teilen, die beiden Hälften glatt drücken und nochmals in den Ofen geben, bis sie knusprig-trocken sind. Das Fladenbrot der sardischen Hirten ißt man am besten heiß (bzw. im Backofen nochmals erhitzt) mit darauf zerlassener Butter; es paßt als Beigabe zu Fleischgerichten.

Tschapattis (Indisches Fladenbrot)

Bereitung nach dem obenstehenden Rezept. Die aufschwellenden Bälle werden jedoch nicht zerteilt, sondern nur leicht zusammengedrückt und dann fertiggebacken. Im allgemeinen wird bei Tschapattis auf die Hefezugabe verzichtet.

Weizen-Mohnbrötchen

500 g Weizenmehl, 25 g Hefe, 1 TL Zucker, 1/4 l Milch oder Wasser, 1 gestrichener Teelöffel Salz; etwas Milch zum Bestreichen, Mohn zum Bestreuen; etwas Fett

Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung eindrücken, die zerbröckelte Hefe mit dem Zucker und etwas lauwarmen Milch oder Wasser hineingeben und mit einem Teil des Mehls zum Vorteig verrühren. 40-60 Minuten gehen lassen, dann mit Salz, restlichem Mehl und Milch oder Wasser verrühren und kräftig mit dem Rührloeffel schlagen, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Zum Ballen geformt nochmals 30-40 Minuten gehen lassen, dann Brötchen formen (50 g schwer), auf dem bemehlten Backbrett gehen lassen, dann auf ein gefettetes Backblech setzen, kreuzweise einschneiden, mit lauwarmen Milch bestreichen und Mohn aufstreuen. Die Brötchen 15-20 Minuten bei 210-225° C backen.

Weizenschrotsemmeln

250 g Weizenmehl, 250 g Weizenschrotmehl, 30 g Hefe, 1 TL Zucker, gut 1/4 l lauwarmes Wasser, 1 gestrichener TL Salz; etwas Öl

Zubereitung wie Weizenmehl-Mohnbrötchen. Die Brötchen vor dem Backen (20 Minuten bei 210-225° C) kreuzweise mit dem Messer einritzen und mit Öl bepinseln.

Roggenbrötchen

500 g Roggenmehl, 35 g Hefe, 1 TL Zucker, 1 gestrichener TL Salz, 1/8 bis 1/4 l Milch; etwas Milch zum Bestreichen

Zubereitung wie Weizenmehl-Mohnbrötchen. Die Brötchen vor dem Backen (18-20 Minuten bei 210-225° C) längs oder kreuzweise einschneiden, mit Milch bestreichen.

Berliner Schusterjungen

*350 g Roggenmehl, 150 g Weizenmehl,
30 g Hefe, 1 Tl Zucker, 15 g Salz,
1/4 l lauwarmes Wasser*

Zubereitung wie Weizenmehl-Mohnbrötchen. Das Salz erst nach Teig-Fertigstellung einarbeiten. 20 Minuten bei 210-225° C backen, dabei einen Teller mit heißem Wasser in den Backofen stellen.

Sauerteig-Mischbrot

*1 kg Weizenmehl, 500 g Roggenmehl,
60 g Sauerteig, 25 g Hefe, etwas
lauwarmes Wasser, 1 El Salz, 2 gekochte
und geriebene Kartoffeln, etwa 3/4 l Wasser*

Weizen- und Roggenmehl mischen und warm stellen. Sauerteig und Hefe mit 3 El Mehl und etwas lauwarmem Wasser zu dünnem Vorteig verrühren und 2-3 Stunden zugedeckt warm gehen lassen. Vorteig zum Mehl geben, Salz und Kartoffeln hinzufügen und so viel lauwarmes Wasser dazugeben, daß ein fester Teig entsteht, der ausdauernd durchgeknetet werden muß. Den Teigballen etwa 2 Stunden gehen lassen. 2 Brote formen, nochmals 40-60 Minuten gehen lassen. Auf ein mit Mehl bestreutes Backblech setzen und mit lauwarmem Wasser bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 60-70 Minuten bei 210-225° C backen. Nach dem Backen nochmals mit Wasser bestreichen.

Weizen-Vollkornbrot

*500 g Weizenmehl,
500 g Weizenschrotmehl, 35 g Hefe, gut
1/2 l lauwarmes Wasser, 1 Tl Salz;
etwas Fett für das Backblech*

Mehl in der Backschüssel mischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken, die zerbröckelte Hefe und etwas lauwarmes Wasser dazugeben, verrühren und mit einem

Teil des Mehls zum Vorteig vermengen. 2-3 Stunden zugedeckt und warm gestellt gehen lassen, dann die restlichen Zutaten mit dem Vorteig zu glattem Brotteig verarbeiten, kräftig durchkneten. Einen Ballen formen, den Teig 60 Minuten gehen lassen. Zwei Brote formen, auf dem gefetteten Backblech nochmals gehen lassen, im vorgeheizten Ofen etwa 60 Minuten bei 210-225°C backen.

Roggen-Vollkornbrot

*1 kg Roggenmehl,
500 g Roggenschrotmehl, 60 g Sauerteig,
25 g Hefe, 1 El Salz, etwa 3/4 l Wasser*

Zubereitung wie Sauerteig-Mischbrot.

Vollkorn-Mischbrot

*75 g Sauerteig, etwas warmes Wasser,
750 g Roggenschrotmehl,
250 g Weizenschrotmehl,
1 gehäufte Tl Salz, 1 El Kümmel, je
1 Tl Anis und Fenchel, 1 Messerspitze
Kardamom, 1/2 l lauwarmes Wasser*

Sauerteig mit etwas warmem Wasser verrühren, 4 El Roggenschrotmehl dazugeben und vermengen, den Sauerteig zugedeckt bei etwa 30° C über Nacht gären lassen. Roggen- und Weizenschrotmehl mischen, Salz und Gewürze dazugeben, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken und den Sauerteig hineingeben, mit der Mehlmischung und dem Wasser zu Teig verarbeiten, kräftig durchkneten. Einen Ballen formen, mit etwas Mehl bestreuen, zugedeckt 4-5 Stunden gehen lassen. Teig nochmals durcharbeiten, zwei Brote formen, auf dem bemehlten Backblech nochmals gehen lassen, mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 250° C, dann 60-70 Minuten bei 190-200° C backen. Die Brote herausnehmen und mit Wasser bepinseln.

Hafer und Gerste

Porridge

*1/2 l Wasser, Salz, 150 g Haferflocken;
nach Belieben Zucker, kalte Milch*

Wasser in einen Topf geben und leicht salzen, Haferflocken hineinrühren. Zum Kochen bringen und 4-5 Minuten kochen. Heiß zum Frühstück reichen, nach Belieben zuckern. Milch darübergießen oder jeden Löffel Porridge in kalte Milch tauchen.

Haferflocken-Käsekeks

*50 g Mehl, 1 gestrichener TL Backpulver,
20 g Butter, 150 g Haferflocken,
75 g Reibkäse, 80 g Butter,
1/2 gestrichener TL Salz, 2 EL saure Sahne;
1 Eigelb zum Bestreichen, Mohn oder
Kümmel zum Bestreuen*

Mehl mit Backpulver mischen und die in 20 g Butter angerösteten Haferflocken dazugeben, mit Käse, Butter, Salz und Sahne zu glattem Teig verkneten. Den Teig 30-40 Minuten kühl ruhen lassen, dann ausrollen und kleine Quadrate ausradeln, auf dem gefetteten Blech mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mohn oder Kümmel aufstreuen, die Kekse 8-12 Minuten bei 180-190° C goldgelb backen.

Hafermehl-Pfannkuchen

*250 g Hafermehl, 2 Eier, gut 1/8 l Milch,
1 Prise Salz; Backfett; Füllung*

Aus Hafermehl, Eiern, Milch und Salz einen nicht zu flüssigen Pfannkuchenteig bereiten, eine Stunde kühl ruhen lassen. In der Pfanne in heißem Fett dünne Pfannkuchen backen und beiderseits goldgelb werden lassen. Beliebig füllen, etwa mit gedünsteten Pilzen, gut gewürztem und

angebratenem Hackfleisch oder einer Gemüseemischung.

Gerstensuppe

*100 g durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln,
Suppengrün, gut 1 l Fleischbrühe oder
Wasser, 4 große Kartoffeln,
200 g geräucherte Blutwurst,
100 g Gerstengraupen, Salz, Pfeffer,
1 Bund Petersilie*

Speck würfeln, mit geschnittenen Zwiebeln und Suppengrün kräftig anbraten, mit Brühe oder Wasser auffüllen. Kartoffeln schälen und würfeln, Blutwurst in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln, Graupen und Wurst in die Suppe geben, salzen und pfeffern und alles zu einer dicklichen Suppe kochen. Mit gehackter Petersilie bestreut auf den Tisch bringen, wenn Sie hungrig aus dem Wald heimkommen.

Gerstenmehlplätzchen

*250 g Gerstenmehl, 1 TL Backpulver,
65 g Zucker,
1/2 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz,
1 kleines Ei, 100 g Butter; 1 Päckchen
Vanillezucker*

Mehl und Backpulver auf das Backbrett geben, in der Mitte eine Vertiefung machen. Zucker, Vanillezucker, Salz und Ei hineingeben und mit der Hälfte des Mehls zu Brei verarbeiten. Die in Stücke geschnittene Butter auf den Brei legen, mit Mehl bedecken. Alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen, dünn ausrollen, Plätzchen ausstechen, auf dem gefetteten Blech 8-10 Minuten bei 175-200° C backen, heiß in Vanillezucker wenden.

Reis und Teigwaren

Risotto auf Mailänder Art

*1 Zwiebel, 50 g Olivenöl, 250 g Reis,
1/2 l gewürzte Fleischbrühe, 1/4 l Weißwein,
30 g Butter, 30 g Reibkäse*

Zwiebel fein schneiden, im Topf in heißem Öl hellgelb andünsten, den gewaschenen und trocken abgeriebenen Reis zugeben und glasig rösten. Brühe und Wein angießen, den Reis unter Umrühren im offenen Topf aufkochen, dann zugedeckt in 18 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, ohne umzurühren. Mit der Gabel Butter und Käse unterziehen. Als Beilage zu Fleischgerichten reichen.

Hammelpilaw

*300 g mageres Hammel- oder
Lammfleisch, 2 Zwiebeln, 40 g Butter oder
Olivenöl, 1 Tl Salz, schwarzer Pfeffer,
3 kleine Tomaten, 1/2 l Fleischbrühe,
200 g Reis*

Fleisch vorbereiten, in kleine Würfel schneiden, mit den feingehackten Zwiebeln in heißem Fett anrösten. Salzen, pfeffern, die überbrühten, abgezogenen und in Würfel geschnittenen Tomaten dazugeben und kurze Zeit mitdünsten. Fleischbrühe angießen, das Fleisch bei schwacher Hitze in etwa 60 Minuten garen. Dann den Reis hinzufügen, die Mischung bei schwacher Hitze weitere 25-30 Minuten ziehen lassen, nicht mehr umrühren.

Hausmacher-Bandnudeln

*300 g Weizenmehl, 2 Eier, 1 Tl Salz, etwas
Wasser*

Mehl auf ein Backbrett geben, eine Vertiefung eindrücken und die übrigen Zutaten

hineingeben. Alles kräftig verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teigkloß vierteln und 30 Minuten kühl ruhen lassen, dann dünne Teigplatten ausrollen, einige Minuten antrocknen lassen. Die Teigplatten aufrollen und in schmale oder breitere Nudeln schneiden. Die Nudeln vorsichtig auseinanderziehen und trocknen lassen. In leicht gesalzenem Wasser in 10-12 Minuten garen, in ein Sieb geben und kurz abspülen. Schmeckt herrlich zum Fleisch, aber auch in etwas Butter geschwenkt und mit Mohn und Zucker bestreut.

Pizzocheri

*Spätzleteig aus 250 g Weizenmehl,
2 Eiern, etwas Wasser, Salz;
750 g gemischtes Gemüse (z. B.
Kartoffeln, Bohnen, Kohlrabi,
Blumenkohl), 5 El Reibkäse, Butter*

Spätzleteig herstellen. Gemüse waschen, fein schneiden, in Salzwasser fast gar kochen. Spätzleteig vom Spätzleblett zum Gemüse schaben, 5 Minuten mitziehen lassen. Gemüse-Spätzle-Mischung mit der Schaumkelle in eine gefettete ofenfeiste Form geben, zwischendurch Käse aufstreuen. Mit Butterflöckchen besetzt etwa 20 Minuten bei 180-200° C im vorgeheizten Ofen backen.

Bandnudeln sizilianisch

*350 g Bandnudeln, Salz,
300 g Geflügelleber, 3 El Öl, 3 El Reibkäse*

Nudeln in Salzwasser garen. Leber hacken, in Öl garen, salzen und mit den Nudeln mischen. Mit Käse bestreut anrichten. Dazu paßt frischer Salat.



Gekochte Zuckermaiskolben

*8-12 frische junge Zuckermaiskolben,
knapp 1 l Wasser, 1/8 l Milch, Salz,
80 g Butter*

Maiskolben von Blättern befreien, unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in der leicht gesalzenen Wasser-Milch-Mischung zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten bißfest garen. Heiß mit frischer Butter zum Aus-der-Hand-Essen servieren, dabei an beiden Enden kleine Maisgabeln oder auch einfach Zahnstocher hineinstecken. Abwandlungen: Maiskolben mit Butter und Reibkäse, mit Kräuterbutter und Pfeffer oder mit Erdnußbutter essen.

Geröstete Zuckermaiskolben

*8-12 frische junge Zuckermaiskolben,
60 g Butter*

Maiskolben von Blättern befreien, unter fließendem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit Butter bestreichen, auf dem Holzkohlegrill in 35-45 Minuten garen und wie oben servieren. Abwandlung: Kolben mitsamt den Blättern auf lange Gabeln oder zugespitzte Stöcke spießen und über dem offenen Holzfeuer rösten. Oder: Kolben würzen, in Folie packen und im Backofen 25 Minuten garen.

Maisschrotsuppe

*80 g Maisschrot, 2 kleine Zwiebeln,
30 g Butter oder Öl, 1-2 Mohrrüben,
3/4 l Milch, 1/4 l Wasser, Salz, Pfeffer,
1 El gehackte Kräuter*

Maisschrot mit kleingeschnittenen Zwiebeln in Fett anrösten, geschnittene Mohrrübe(n) kurze Zeit mitdünsten, dann Milch und Wasser auffüllen, zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und die Suppe garen. Mit gehackten Kräutern bestreuen.

Maismehl-Polenta

1 l Wasser, Salz, 200 g Maismehl; Backfett

Wasser salzen und zum Kochen bringen, das Maismehl unter ständigem Rühren einlaufen lassen und bei schwacher Hitze unter ständigem Umrühren zu einem dicken Brei kochen. Maisbrei auf ein Backbrett geben, glattstreichen und erkalten lassen. Beliebige Scheiben oder Streifen abschneiden, in der Pfanne in heißem Fett anrösten. Eine feine Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten. Schmeckt aber auch mit Kompott.

Kalifornisches Maisbrot

*375 g Maismehl, 125 g Weizenmehl,
1 Päckchen Backpulver, 150 g Zucker,
2 Tl Salz, 4 Eier, 200 g Butter, 3/8 l Milch;
etwas Fett für die Backform*

Mais- und Weizenmehl und Backpulver mischen, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken, Zucker, Salz und verquirlte Eier hineingeben und mit einem Teil des Mehls vermengen. Die weiche Butter dazugeben und zusammen mit der Milch unterarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in eine große gefettete Kastenform füllen, im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) 60 Minuten bei 200-220° C backen. Etwas abkühlen lassen, dann das Brot aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden. Dazu frische Butter.



Einfache Hirsesuppe

*80 g Hirse, 2 Zwiebeln,
30 g Schweineschmalz, 1l Fleischbrühe,
Salz, 2 El gehackte Kräuter*

Hirse und kleingeschnittene Zwiebel in Schmalz kräftig anrösten, mit heißer Fleischbrühe auffüllen, zum Kochen bringen und die Hirse bei schwacher Hitze gar quellen lassen. Die Suppe abschmecken und kurz vor dem Auftragen mit gehackten Kräutern bestreuen. Abwandlung: Feingeschnittenes und in Fett angeröstetes Frischgemüse (z.B. Weißkraut, Wirsing, Porree, Sellerie) mitkochen.

Aufgebackener Hirsebrei (Hirsebrot)

*250 g Hirse, 1/2 l Milch, Salz, 30 g Butter,
3 Eier; Fett für das Backblech*

Hirse mit der kalten Milch und etwas Salz aufsetzen und zu einem dicken Brei kochen, die Butter hineinrühren und den Brei abkühlen lassen. Eigelb hineinarbeiten, Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Den Hirsebrei auf ein gefettetes Backblech streichen und 20-25 Minuten bei 190-200° C backen. Schmeckt zu Gemüsegerichten, Fleischragout oder Suppe.

Hirsepfannkuchen

*150 g Hirseflocken, 1/4 l lauwarme Milch,
Salz, 2-3 Eier; Backfett*

Hirseflocken mit Milch, Salz und Eiern zu einem nicht zu flüssigen Teig verarbeiten, 30 Minuten ruhen lassen. In der Pfanne in heißem Fett Rannkuchen backen, von beiden Seiten goldgelb werden lassen. Dazu gibt es Kompott.

Tomatenhirse

*1 Zwiebel, 4 El Öl, 1 kleine Dose
Tomatenmark, Salz, 200 g Hirse*

Zwiebel fein hacken, in Öl glasig werden lassen. Tomatenmark hineinrühren und mit gut 1/2 l Wasser aufgießen, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Hirse hineingeben, kurze Zeit sprudelnd kochen und dann bei mittlerer Hitze gar quellen lassen. Dazu paßt z. B. grüner Salat, den Sie ja den ganzen Sommer frisch aus dem Garten holen können.

Hirse-Fleischklöße

*200 g Hirse, 1/2 l Milch, 1/2 l Wasser,
200 g beliebiges Hackfleisch, 80 g Mehl,
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salz*

Hirse mit kochendem Wasser überbrühen, gut abtropfen lassen, mit Milch und Wasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Den abgekühlten Brei mit Hackfleisch, Mehl, geschnittenen und angerösteten Zwiebeln, geriebener Knoblauchzehe und Salz zu einem Klopsteig verarbeiten. Mit dem in Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen, in leicht gesalzenem Wasser in 15 Minuten gar ziehen lassen. Dazu paßt am besten Tomaten- oder Kräutersoße.

Süßer Hirsebrei

*200 g Hirse, knapp 1l Milch, 2 El Zucker,
1 Prise Salz, etwas Zitronenschale*

Hirse mit Milch aufkochen, bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Das schmeckt und macht satt.



Kascha (Buchweizengrütze)

*2 Zwiebeln, 30 g Butter oder
Schweineschmalz,
200 g Buchweizengrütze, 1l Wasser oder
Fleischbrühe, Salz*

Zwiebeln fein schneiden, in heißem Fett anrösten, die Buchweizengrütze dazugeben und kurz mitrösten. Wasser oder Brühe angießen, zum Kochen bringen und die Grütze salzen, bei schwacher Hitze gar quellen lassen. Kascha paßt zu Fleischgerichten und vor allem zu russischer Kohlsuppe (Borschtsch).

Heidensterz

*250 g Buchweizenmehl, Salz, 125 g
Griebenschmalz, gut 1/2 l Wasser*

Buchweizenmehl in der Pfanne bei schwacher Hitze trocken durchrösten, dabei salzen. In einen Topf geben, mit Griebenschmalz mischen und Wasser angießen. Im heißen Backofen zugedeckt garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Heidensterz gibt's zu Rindfleischsuppe.

Biini

*200 g Buchweizenmehl, 1/4 l Milch,
1/4 l Wasser, 200 g Weizenmehl, 1/2 Tasse
lauwarme Milch, 1 Tl Zucker, 35 g Hefe,
50 g Butter, 2 Eier, Salz; Backfett*

Buchweizenmehl mit Milch und Wasser aufkochen, 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen und dann abkühlen lassen. Aus etwas Weizenmehl mit Milch, Zucker und Hefe einen Vorteig anrühren und gehen lassen. Mit Butter, Eiern und Salz ver-

mengen, portionsweise den Buchweizenbrei hineinarbeiten, so daß ein nicht zu flüssiger Teig entsteht. Den Teig gehen lassen, in der Pfanne in heißem Fett handtellergroße Plinsen backen, von beiden Seiten bräunen. Heiß und knusprig auf den Tisch bringen. Dazu gibt es in Rußland saure Sahne - oder auch Kaviar.

Bookweeten-Janhinnerk

*250 g Buchweizenmehl, 2-3 Eier,
1/2 Tl Salz, knapp 1/2 l Wasser, 125 g fetter
Speck; Backfett*

Aus Buchweizenmehl, Eiern und Salz unter Wasserzugabe einen dickflüssigen Teig bereiten. Speck würfeln, ausbraten und in den Teig geben. In der Pfanne in heißem Fett Pfannkuchen backen, mit Sirup (Zuckersirup) bestreichen.

Pommersche Buchweizenkiöße

*250 g Buchweizengrütze, 1l Wasser,
1/2 Tl Salz, 80 g Butter, 3 Eier, schwarzer
Pfeffer, geriebene Muskatnuß; etwas Mehl
für das Klöße formen*

Grütze waschen und abtropfen lassen, in das kochende, gesalzene Wasser geben und mit 20 g Butter bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Restliche Butter schaumig rühren, nach und nach die Eier dazurühren, mit Pfeffer und Muskat würzen. Die abgekühlte Grütze dazugeben und alles gut vermengen. Klöße abstechen und auf dem bemehlten Backbrett formen, in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Dazu kann man Kompott oder gedünstetes Backobst oder Rindfleisch mit Soße essen.

Ölpflanzen und Pflanzenöle

Wenn Sie nicht nur Ihr eigenes Korn anbauen, sondern auch beim Speiseöl Selbstversorger werden wollen, müssen Sie sich auf einige wenige Pflanzen beschränken. Dabei gibt es auf der Welt mehr als 1200. aus denen Öle oder Fette gewonnen werden können. Nur ein verschwindend kleiner Bruchteil davon wird allerdings wirtschaftlich genutzt, und von diesem Bruchteil kommt wiederum nur ein kleiner Prozentsatz für die menschliche Nahrung in Frage. Überdies wachsen nur wenige pflanzliche Öl- oder Fettlieferanten in Mitteleuropa - bei uns ist es ihnen nicht warm genug, oder auch zu feucht. Das gilt beispielsweise für die Sojabohne, den bedeutendsten Erzeuger von Pflanzenöl, für die Baumwolle, deren Saatöl eine große Rolle spielt, für die Kokospalme, deren Fruchtfleisch (Kopra) erhebliche Mengen Pflanzenfett liefert, oder für die wärmegebundene Sesampflanze.

Die Auswahl an Ölpflanzen, die bei uns unmittelbar zur Ölgewinnung verwendet werden können, ist also nicht groß. In Frage kommen vor allem Leinsamen, Raps, Mohn, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne. Rübsenöl ist unraffiniert, also ungeeignet, nicht verwendbar. Oliven wachsen nur in frostarmen Gegenden, spielen bei uns also keine Rolle. Sesamsaat ergibt ein ausgezeichnetes Öl, kann aber, ebenfalls aus klimatischen Gründen, bei uns nicht angebaut werden. Sehen wir uns die genannten Ölfrüchte etwas näher an!

Leinsamen. Mit diesem Namen oder auch als Leinsaat bezeichnet man die kleinen Samen der Lein- oder Flachspflanze, die bis zu 45 Prozent fettes Öl enthalten. Es

war früher auf vielen flachsanbauenden Bauernhöfen eine Art Nebenprodukt der Leinenfaser-Gewinnung, mit dessen Bereitung man sich vor allem in den Wintermonaten beschäftigte. Leinöl galt als wichtigste »Fettigkeit« vieler Bauernküchen in weniger reich gesegneten Gegenden, so im Alpenvorland oder auch in Schlesien. Als Nahrungsfett spielt es heute kaum noch eine Rolle, weil es in Speisen kräftig verschmeckt. Leinsamenschrot gilt als Reformkost, man kann ihn auch beim Backen von Vollkornbrot zum Teig geben. Im allgemeinen dienen geschrotete Leinsamen als Viehfutter. Leinöl wird industriell verwendet, etwa zur Herstellung von Anstrichfarben (Leinölfirnis) oder Seife. Der Selbstanbau von Flachs ist also möglich, aber nicht sehr lohnend.

Raps und Rübsen. Raps wird in unseren Breiten in erheblichem Umfang zur Ölgewinnung angebaut. Die kugeligen kleinen Samen (etwa zwei Millimeter Durchmesser) enthalten bis zu 40 Prozent wertvolles Speiseöl, das zum größten Teil von der Speisefettindustrie verwendet wird. Erst seit einigen Jahren werden neue Sorten mit besserer Ölzusammensetzung angebaut. Das Öl kann ausgepresst oder auch auf chemischem Weg extrahiert werden. Rübsen oder Rübsamen haben noch kleinere Samen, sind ähnlich öereich wie Raps, liefern aber ein weniger wertvolles Öl, das, wie erwähnt, nicht »roh« als Speiseöl verwendet werden kann. Die Preßrückstände dienen in beiden Fällen als Viehfutter.

Mohn. Die schwärzlichen Samen der »blauen« Varietät des Schlafmohns ergeben ein gutes Speiseöl, Die Rückstände der Kalt- oder Warmpressung sind bestens als Viehfutter zu gebrauchen. Nur das kaltgepresste Öl ist unmittelbar verwendbar, das warmgepresste muß vor der Verwendung in der Küche raffiniert wer-

Ölpflanzen



den. Mohnsamen sind beliebt als Zutat für Backwerk (Mohnbrötchen, -Stollen) und Süßwaren. Selbstanbau ist möglich und auch lohnend, macht aber viel Arbeit.

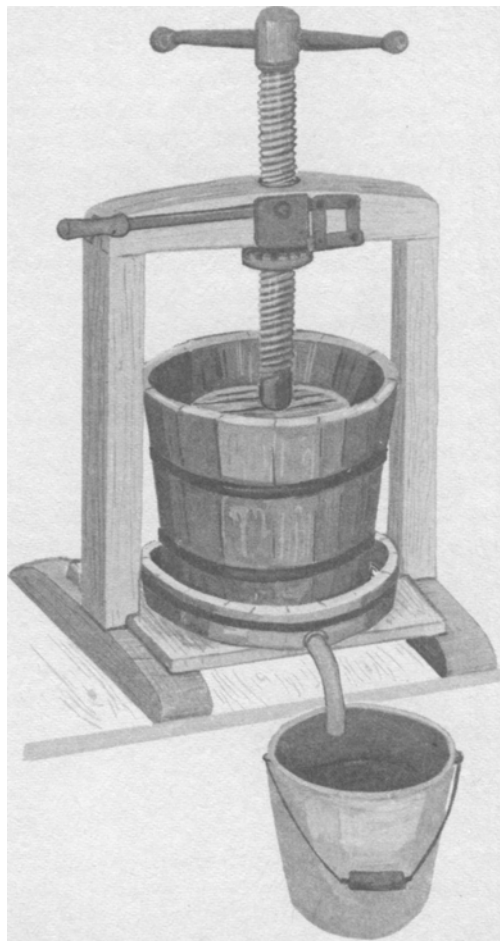
Sonnenblumen. Die »Kerne« der Sonnenblume sind in Wirklichkeit, botanisch betrachtet, kleine Nüsse. Sie liefern bis zu 35 Prozent hellgelbes, angenehm und mild schmeckendes Öl, das sowohl durch Pressen als auch durch chemisches Extrahieren gewonnen werden kann. Die Kerne werden zum Entölen gemahlen oder auch von Hand von der Schale befreit. In unseren Breiten kommt es allerdings vor, daß die Sonnenblumenkerne in ungünstigen Jahren nicht voll ausreifen. Beim Nachtrocknen ist der Ertrag niedrig. Geschälte Kerne kann man in der Küche wie Nüsse oder Mandeln verwenden. Ungeschälte sind beliebtes Hühner- und Vogelfutter.

Kürbiskerne. Gartenkürbiskerne, die bei der Zubereitung des Kürbisfleisches ohnehin als Abfall gelten, lassen sich getrocknet und geröstet zu einem vorzüglichen Speiseöl verarbeiten, das vor allem in Österreich (Steiermark), Rußland und Rumänien beliebt ist. Freilich muß man den Kürbisanbau schon in größerem Stil betreiben, wenn man genügend Kürbiskerne zusammenbekommen will. Kaltgepreßtes Kürbiskernöl ist unmittelbar, warmgepreßtes nur nach Raffination für den menschlichen Genuß (vor allem als Salatöl) verwendbar.

Sesamsamen. Der Samen der in den Tropen und Subtropen verbreiteten Sesampflanze ist in den letzten Jahren auch bei uns bekannt geworden, etwa durch Sesambrotchen oder nahöstliche Sesam-Süßigkeiten wie Halwa (aus gerösteten Sesamsamen und Zucker). In Mitteleuropa kann die Pflanze nicht gedeihen. Das in ihr reichlich enthaltene Sesamöl (bis zu 50

Prozent) wird durch Pressen oder Extrahieren gewonnen und zum kleineren Teil als Speiseöl, zum größeren Teil in der Margarineproduktion verwendet.

Oliv. Die Früchte des in den Mittelmeerlandern, aber auch in Nord- und Südamerika kultivierten Ölbaumes liefern bis zu 25 Prozent Öl von hell gelbgrüner Farbe. Als



Zur Ölgewinnung werden die ölhaltigen Samen gemahlen oder zerstampft, in Tücher gepackt und in die Ölpresse gestapelt. Mit der Schraubenspindel setzt man sie unter Druck.



Schlesische Leinöl-Pellkartoffeln

*500 g Quark, Salz, 1/8 l Milch, 2 geriebene
Zwiebeln, 750 g Kartoffeln, 1 kleine Dose
Leinöl (Selbsterstellung oder
Reformhaus)*

Quark bei Bedarf abtropfen lassen, durch ein Sieb treiben und mit Salz, Milch und Zwiebeln glattrühren. Kartoffeln in der Schale kochen und so heiß wie möglich schälen. Pellkartoffeln mit gewürztem Quark und Leinöl zu Tisch geben.

Schlesische Mohnklöße

*250 g frisch gemahlener Mohn, 1/2 l Milch,
50 g Zucker, 75 g Zitronat, 100 g Rosinen,
75 g Mandeln, 6 Semmeln, 1/4 l Milch,
1 TJ Zucker, 1 Prise Zimt; Schlagsahne,
Vanillesoße*

Mohn mit heißer, gesüßter Milch überbrühen. Zitronat fein schneiden, Rosinen überbrühen, Mandeln abziehen und hacken. Diese Zutaten mit dem Mohn vermengen. Semmeln in dicke Scheiben schneiden, in heißer, gesüßter und mit Zimt gewürzter Milch einweichen. Schichtweise Mohnmasse und Semmelscheiben in eine Schüssel füllen, Mohnmasse als Abschluß. Die gut gekühlte Speise mit Schlagsahne verzieren und mit Vanillesoße anrichten.

Österreichischer Mohnstrudel

*Teig: 250 g Mehl, 1 Ei, 20 g Butter, 1 Prise
Salz, etwas lauwarmes Wasser; Füllung:
250 g frisch gemahlener Mohn, 1/8 l süße*

*Sahne, 1/8 l Milch, 100 g Zucker,
50 g Butter, 1/2 gestrichener TL Zimt,
65 g geriebene Mandeln, 65 g gehacktes
Zitronat, 65 g Rosinen; 40 g Butter,
4 El Semmelmehl; Puderzucker*

Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten, mit einer angewärmten Schüssel zudecken und 20 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung den Mohn mit Sahne, Milch und Zucker zu einem steifen Brei kochen, abkühlen lassen, Butter, Zimt, Mandeln, Zitronat und überbrühte Rosinen dazugeben. Den Teig dünn ausrollen und mit den Händen nach allen Seiten hauchdünn ausziehen, mit zerlassener Butter bepinseln, mit Semmelmehl bestreuen und die Füllung aufstreichen. Den Strudel zusammenrollen, auf ein gefettetes Backblech geben und 55-65 Minuten bei 210-225° C backen, dann dick mit Puderzucker bestreuen. Schmeckt am besten frisch aus dem Ofen, kann aber auch sehr gut kalt gegessen werden.

Amerikanische Sesam-Crackers

*30 g Sojamehl, 120 g Weizenschrotmehl,
30 g Sesamsamen, 1 gestrichener TL Salz,
4 El Öl, Wasser nach Bedarf*

Zutaten zu einem ausrollfähigen Teig verarbeiten, eine Rolle mit 4-5 Zentimeter Durchmesser formen und 30 Minuten kühl ruhen lassen. Scheiben in Plätzchenform abschneiden und auf das ungefettete Blech legen. Die Crackers im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten bei 180-190° C goldgelb-knusprig backen. Mit frischer Butter bestrichen schmecken sie am besten.

beste Qualität gilt das durch Pressen gewonnene und unraffiniert genußfähige Jungferöl. »Reines Olivenöl« ist die Handelsbezeichnung für eine Mischung aus Jungferöl und raffiniertem Olivenöl. Die gesondert gezüchteten, nicht zur Ölgewinnung vorgesehenen fleischigen Speiseoliven werden in Öl, Salzwasser oder Essig konserviert.

So gehen Sie an die Ölgewinnung

Für den Hausgebrauch kommt lediglich die Kaltpressung in Frage, die zwar nicht den letzten Tropfen Öl aus den Körnern herausholt, dafür aber fast immer ein klares, sauberes Endprodukt garantiert, das unmittelbar in der Küche verwendet werden kann. Das Preßverfahren ist bei den in Frage kommenden Ölsamen immer dasselbe. Die Samen, etwa von Lein (Flachs), Raps, Mohn, Sonnenblumen oder Kürbissen, werden grob zerkleinert (geschrotet, im Mörser zerstampft) und in saubere Leinentücher verpackt, so daß sich flache »Ölkuchen« ergeben, deren Durchmesser der Aufnahmefähigkeit der Ölpresse entspricht.

In der Presse stapelt man mehrere Ölkuchen übereinander und preßt sie durch kräftiges Anziehen der Schraubspindel aus. Pressen dieser Art gibt es noch auf manchen Bauernhöfen, die Speiseöl (oder auch Zuckerrübensirup) damit selbst herstellen. Nach dem abgebildeten Modell kann man sich eine solche Presse aber auch im Eigenbau selber machen.

Beim Warmpressen werden die zerkleinerten Ölkörner erhitzt, um eine höhere Ausbeute zu garantieren. Warmgepreßtes Öl muß jedoch im allgemeinen auf komplizierten Wegen gereinigt (raffiniert) werden. Beim Extrahieren, dem dritten Verfahren, versetzt man die zerkleinerte Ölsaart mit

leichtflüchtigen chemischen Substanzen, die das Öl aus dem Schrot herausziehen. Das Lösungsmittel wird anschließend wieder entfernt. Auch dieses Verfahren sichert eine hohe Ausbeute.

Gemüse aus dem Garten und vom Acker

Der Gartenbau sei die älteste menschliche Betätigung überhaupt, meinte der Küchenphilosoph Eugen Baron von Vaerst vor über 100 Jahren. Schließlich hätten Adam und Eva ihre ersten Lebenstage im Garten Eden verbracht. Der Traum vom eigenen Gartenparadies wird auch heute wieder millionenfach geträumt, was sich schon daran ablesen läßt, daß Hobbygärtner sich seine Verwirklichung alljährliche runde vier Milliarden Mark kosten lassen, die für Arbeitsgeräte, Samen und Pflanzen und dergleichen ausgegeben werden.

Dabei stand zunächst nicht der Drang zu Selbstversorgung und Geldersparnis im Vordergrund, sondern vor allem bei Stadtbewohnern die Freude an der Betätigung im Freien, an der Abwechslung nach langem Arbeitstag, am Zuschauen, wie alles wächst und gedeiht. Die Landbevölkerung, seit jeher im traditionellen »Bauergarten« emsig tätig, betrachtet diese Entwicklung zwar nicht unbedingt als Ausdruck alternativer Daseinsbewältigung, hat aber keinen Grund, sie nicht zu begrüßen. So finden sich in manchem Dorf unterschiedliche Interessen der alten und der neuen Landbewohner zusammen - zum Wohle des Gemüsebaus. Und einer lernt dabei vom andern, wie man die Probleme des Gartenbaues am erfolgreichsten bewältigt.

Der Traum vom eigenen Garten

Der professionelle Gartenbau ist zu einer Wissenschaft geworden - mit elektronischer Wärme- und Feuchtigkeitssteuerung in riesigen Glashallen, mehr oder weniger automatischen Bearbeitungs- und Erntemaschinen, einer Fülle von Mineraldüngstoffen und Schädlingsbekämpfungsmitteln. Das Ergebnis: saubere, standardisierte Produkte, die den ihnen früher eigenen Geschmack, das typische Aroma für ein schönes, gleichmäßiges Äußeres eingetauscht haben. Dem Hobbygärtner kann es nicht auf Superproduktion ankommen. Er versucht es mit »biologischem«, »organischem« Anbau unter weitgehendem Verzicht auf mineralische Düngung und Pesticide. Und er hat erstaunlicherweise Erfolg damit, wenn er ein paar Tricks und Kniffe der Gartenbautechnik beherrscht.

Organischer Anbau heißt nichts anderes, als daß möglichst viele der aus der Erde stammenden Nährstoffe ihr auch wieder zugeführt werden. Das ist vor allem durch fleißige Kompostpflege und durch die Technik des »Mulchens« möglich. Dazu und zu allgemeinen Fragen des Gemüseanbaus im Garten oder auch auf dem Acker hier ein paar prinzipielle Überlegungen.

Das Gartenland. Den idealen Platz für die Anlage seines Gartens wird der frisch gebackene Landbewohner nur selten vorfinden. Meist muß man sich mit den gegebenen Verhältnissen abfinden und versuchen, das Beste daraus zu machen. Natürlich ist eine kleine Fläche mit humusreichem Boden einer größeren, aber wenig fruchtbaren vorzuziehen. Allgemein sollte das Gartenland möglichst windgeschützt liegen, gut entwässert sein und voll von der Sonne beschienen werden. Wichtige Voraussetzung ist ein Wasseranschluß - wenn

Sie nicht gießen können, können Sie auch nicht gärtnern. Auf wasserfernem Ackerland kann man nur bestimmte unempfindliche Gemüse anbauen.

Für das Gedeihen der Pflanzen maßgebend ist die oberste, organische Bodenschicht, der Humus. In dieser Schicht sind zahllose Würmer und Kleinlebewesen unter dem Einfluß von Wasser, Luft und Wärme damit beschäftigt, pflanzliche und tierische Abfallstoffe (z.B. Stall- und Gründünger, Kompost) zu Nährstoffen für unsere Gemüsepflanzen aufzubereiten. Damit die richtige »Bodengare« entsteht, muß also ständig für ausreichenden Nachschub an Abfallstoffen gesorgt werden.

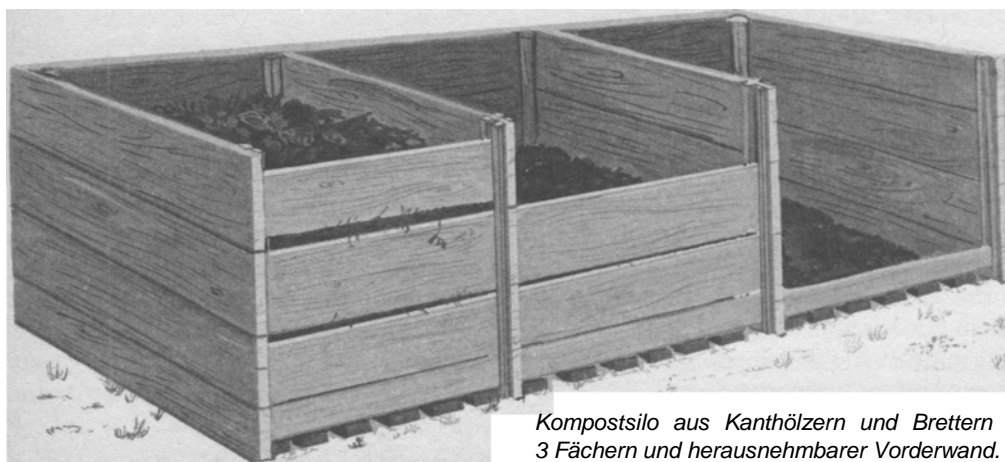
Humus muß gut durchlüftet sein. Nach dem Wässern wird der Boden deshalb immer durch Hacken gelockert. Das Hacken sorgt zugleich dafür, daß die Verdunstung des Bodenwassers eingeschränkt wird. Eine ähnliche Aufgabe erfüllt auch die Abdeckung der Beete durch eine Schicht von organischem Material (z.B. abgelagerter Stalldung, grob verrotteter Kompost, samenfreies Unkraut, abgemähtes Gras). Abgedeckt wird erst, wenn die Pflanzen 10-15 Zentimeter hoch sind. Diese Technik, das Mulchen des Gartenbodens, verhindert oder begrenzt zugleich die Unkrautentwicklung.

Die Kompostbereitung. Der Stolz jedes Garten-Selbstversorgers ist ein ordentlich aufgesetzter Komposthaufen. Neben pflanzlichen Abfallstoffen aus Garten und Haushalt (z. B. Unkraut, Gemüseabfälle, Heu, Stroh, Laub) eignen sich auch bestimmte tierische Abfälle, besonders Blut, gemahlene Knochen, Eierschalen, Federn und dergleichen, für die Kompostierung, außerdem natürlich jede Art von Stallmist und Jauche. Nicht in Frage kommen unverwesliche Stoffe (Metall, Keramik, Kohlenasche, Kunststoffe aller Art), außerdem kranke Pflanzenteile, ausläuferbildendes

Unkraut, stark verholzte Wurzeln, Äste und Zweige von Sträuchern und Bäumen. Der Kompostplatz sollte im Schatten liegen und genug Raum für zwei Komposthaufen bieten: einen fertigen Haufen und einen wachsenden. Jeder Haufen wird 1-2 Meter breit und beliebig lang angelegt, sollte aber nicht höher als 1,20 Meter werden. Die Sohle besteht aus einer 10 Zentimeter dicken Torfmullschicht, bei sandigen Böden auf einer Lehmdecke, die Nährstoffverluste verhindert. Auf der Torfschicht breitet man nun die zu kompostierenden Abfälle aus. Jede Schicht wird mit Ätzkalk und Holzasche bestreut. Alle 30 Zentimeter wird eine 5-10 Zentimeter dicke Schicht aus Gartenerde aufgebracht. Den fertigen Haufen bedeckt man ebenfalls mit Erde, und zwar auch an beiden Seiten. Nach 3-4 Monaten wird der Haufen umgesetzt. Dabei kommt es auf eine gute Durchmischung aller Bestandteile an. Manchmal ist nach nochmals 3-4 Monaten eine weitere Umsetzung erforderlich. Im allgemeinen ist der Kompost nach 8-9 Monaten verwendungsreif. Es kann aber auch bis zu 18 Monate dauern, bevor der Kompost »durchgegart« ist. Kompostsilos kann man aus Kanthölzern

und Brettern, aus Ziegelsteinen oder auch aus Fertigteilen, wie sie im Handel angeboten werden, ohne Schwierigkeiten selbst bauen. Wichtig ist dabei, daß die Belüftung des Kompostes garantiert ist - geschlossene »Kästen« sind also unbrauchbar. Am besten legt man drei Silobehälter nebeneinander für Kompost unterschiedlicher Garezustände an. Beim Umsetzen wird der Kompost aus einem vollen in einen leeren Behälter umgeschauelt.

Die Bodenbearbeitung. Gartenarbeit ist Kalenderarbeit und richtet sich nicht nach Lust und Laune des Hobbygärtners. So muß vor dem ersten Frost der abgeerntete Garten grobschollig umgegraben werden, und zwar normalerweise spatentief (= 25 Zentimeter). Die groben Schollen sind am besten geeignet, die Winterniederschläge zu sammeln. Der Frost macht die Schollen locker und krümelig, so daß im Frühjahr nur noch oberflächlich geglättet (geharkt) werden muß. Tieferes Umgraben (Holländern, 2 Spaten tief) ist im allgemeinen nur notwendig, wenn Brachland erstmals für eine Gartenanlage vorbereitet werden soll oder wenn der Anbau von tiefwurzelndem Gemüse geplant ist und eine Probe zeigt,



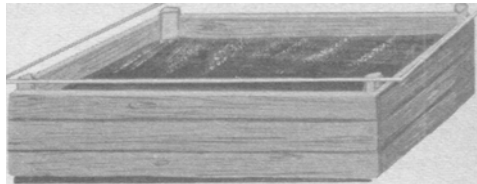
Kompostsilo aus Kanthölzern und Brettern mit 3 Fächern und herausnehmbarer Vorderwand.

daß die tieferen Schichten des Bodens stark verdichtet sind. Beim Umgraben bringt man im allgemeinen Stalldung oder Kompost ein oder gräbt einjähriges Unkraut unter.

Während der Wachstumsperiode wird regelmäßig zur Bodenlockerung gehackt, vor allem nach dem Bewässern. Dadurch nicht entfernbare Unkraut muß gejätet werden. Wird ein Beet während des Sommers abgeerntet und neu bestellt, muß nicht erneut umgegraben werden - im allgemeinen genügt eine Lockerung mit der Grabgabel. Nach dem Mulch-Verfahren abgedeckte Beete müssen vor der Bodenlockerung abgeräumt werden, wenn man nicht überhaupt auf das Herbst-Umgraben verzichtet - das empfehlen jedenfalls die Verfechter dieser Technik. Probieren Sie es einfach mal, schließlich geht Ihnen ja ohnedies im Herbst die Arbeit in Haus, Garten und Acker nicht aus.

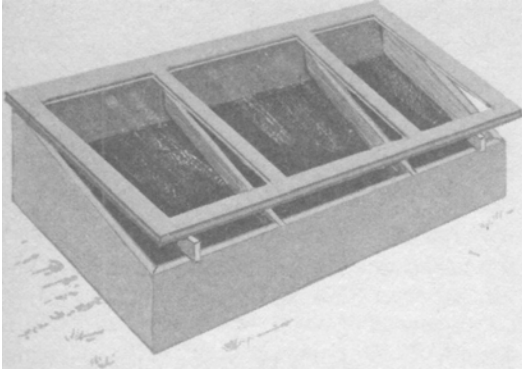
Die Gartenbeete sollten 1-1,20 Meter breit angelegt werden, damit man von beiden Seiten ungehinderten Zugriff hat. Vermeiden Sie das Betreten der Beete während der Wachstumsperiode - je lockerer der Boden bleibt, desto besser für die Pflanzen.

Aufzucht unter Glas. Frostunempfindliche Pflanzen kann man im Frühjahr direkt auf das Freiland säen. Auf den Samen-Pakungen sind richtige Aussaatzeit, -tiefe und -abstände angegeben. Bei empfindlichen Gewächsen ist das aber nicht möglich. Da sie bei einer Aussaat nach Abklingen der letzten Fröste, also im Mai, viel zu spät oder überhaupt nicht bis zur Erntereife heranwachsen würden, zieht man aus den Samen solcher Gewächse Pflänzchen heran, die zur passenden Zeit in den Garten oder auf den Acker umgesetzt werden und dann mit entsprechendem Zeitvorsprung gedeihen können. Bei geringerem Bedarf kauft man solche Pflanzen am be-



Der Saatkasten für die Aufzucht von Sämlingen wird mit einer Glasplatte abgedeckt. Ein Lüftungsspalt versorgt die Pflanzen mit Sauerstoff. Der Boden ist durchlöchert.

sten beim Gärtner oder auch beim Bauern. Das Selbstheranziehen will gelernt sein. Hier ein paar wichtige Ratschläge dazu. Für die Aussaat unter Dach verwendet man einen Saatkasten. Er kann aus Kunststoff, Keramikmaterial oder Holz bestehen und muß einen durchlöchernten Boden haben, damit sich die Feuchtigkeit nicht stauen kann. Auf eine Kies-Unterschicht gibt man mit scharfem Sand gemischte lockere, humusreiche Erde, die glattgedrückt und in Reihen oder breitwürfig besät wird. Auf die vorsichtig mit Wasser besprühte Saat siebt man eine dünne Schicht Gartenerde oder feinen Sand. Der Kasten wird mit einer Glasplatte abgedeckt (Streichhölzer als Abstandhalter) und zunächst im Dunkeln aufgestellt. Erst nach dem Erscheinen der Keimlinge stellt man den Kasten ins Licht. Die aufgehende Saat darf nicht austrocknen. Die Pflänzchen werden aus dem Kasten genommen, sobald sie sich gegenseitig im Weg sind, und in einen zweiten Kasten oder das Frühbeet umgepflanzt (pikiert), damit sich starke Pflanzen mit kräftigen Wurzeln bilden. Beim Pikieren kneift man unten ein Stückchen von der Wurzel ab. Auf das Freiland ausgepflanzt wird am besten an einem trüben regnerischen Tag, auch wenn man dann lieber in der Stube sitzen würde; bei Sonnenschein pflanzt man am späten Nachmittag.



Frühbeetkasten aus Holz. Das Fenster mit einem Normmaß von 100x 150 cm kann man fertig kaufen. Die Wände werden innen mit Styroporplatten (5 mm dick) belegt.

Wer früher als normal Gemüse ernten oder empfindliche Pflanzen schützen will, muß seine Beete überdecken. Das geschieht am besten mit einem Folientunnel aus Polyäthylenfolie, die über Federstahlbögen gespannt wird. Das nötige Zubehör gibt es im Gartenfachgeschäft. Teurer als diese Methode ist die Verwendung von Überdachungen aus Hartplastik. In beiden Fällen kann man etwa 14 Tage bis 4 Wochen früher als im Freiland aussäen und pflanzen. Noch vielseitiger ist ein Frühbeet, das man aus Holz oder Asbestzementplatten mit Glasabdeckung und Styropor-Isolierung auch selbst bauen kann. Wenn man außer der Leidenschaft fürs Landleben auch noch Sinn fürs Technische hat, versucht

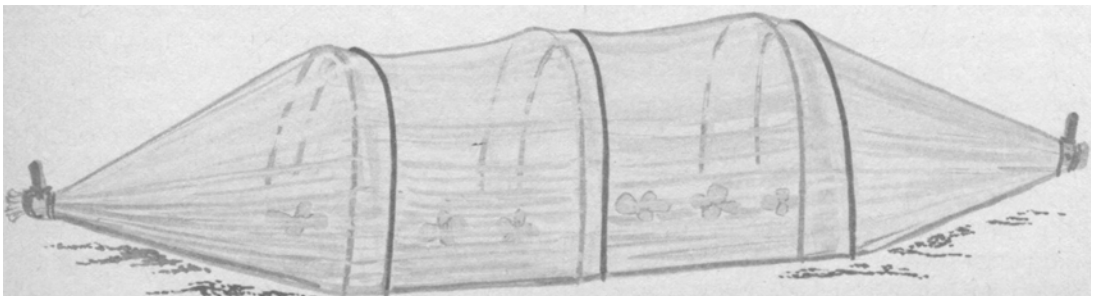
man es mit einer thermostatgesteuerten Boden- und Luftheizung und kann das Frühbeet ganzjährig nutzen, und zwar sowohl zur Anzucht und Akklimatisierung von Pflanzen, die dann auf das Freiland versetzt werden, als auch zum Anbau von Frühgemüse.

Blatt- und Stengelgemüse

Dazu gehören alle Kohlarten, außerdem aber auch die Blattsalate und Gemüsepflanzen wie Mangold und Spinat. Die Fachleute rechnen aber auch Artischocken, Spargel und Gemüsefenchel zu dieser Gruppe - und den Rhabarber, der zwar wie Obst verwendet wird, aber in Wirklichkeit eine Gemüsepflanze ist. Hier sind von A-Z und in Stichworten die wichtigsten Blatt- und Stengelgemüse vorgestellt, aus denen Sie sich ein Gemüseprogramm für den eigenen Garten zusammenstellen können.

Artischocken. Sie verlangen tiefgründigen, inhaltsreichen, gut gedüngten Boden, Feuchtigkeit und Wärme. Anbau bei uns als ein- oder zweijährige Pflanze. In den Saatkästen aussäen. Mitte Mai aufs Freiland. Vermehrung durch Ableger möglich.

Folientunnel aus Plastikmaterial mit eingeschweißten Drahtbögen schützen vor Kälte.



Pflanzabstand 1 Meter. Alle Blütenknospen bis auf 4-6 entfernen.

Bleichsellerie. Humusreicher Boden, gleichmäßige Feuchtigkeit. Pflanzenanzucht im Saatkasten, ein- bis zweimal pikieren (umpflanzen). Umpflanzen in 30 Zentimeter tiefe und 40 Zentimeter breite Gräben nicht vor Ende Mai, 20-25 Zentimeter Abstand. Alle 3 Wochen bis zur halben Höhe der Pflanzenstengel anhäufeln, erstmals, wenn die Pflanzen 30-35 Zentimeter hoch sind. Es gibt auch selbstbleichende Sorten, bei denen das Anhäufeln entfällt.

Blumenkohl. Schwerer, humusreicher, nicht saurer Boden. Pflanzenanzucht im Saatkasten, für späte Sorten auch Freiland-Aussaatsaat, 25-30 cm Reihenabstand. Sobald sich Blumen bilden, 2-3 äußere Blätter zur Mitte umknicken, damit die Köpfe sich nicht verfärben. Bei einigen neueren Sorten legen sich die Blätter von selbst nach innen um. Anzucht unter Glas empfehlenswert.

Broccoll. Anbaubedingungen wie Blumenkohl. Die Pflänzchen können etwas dichter gesetzt werden. Die grünen Blumen des Broccoli brauchen aber keine Abdeckung durch umgelegte Blätter.

Chicorée. Tiefgründiger, humusreicher, möglichst altgedüngter Boden. Im Mai Freilandaussaatsaat, 40 Zentimeter Reihenabstand. Pflanzen auf 20 Zentimeter Abstand vereinzeln. Im Oktober/November Blätter fingerbreit über den Wurzeln abschneiden, die Wurzeln ernten und frostsicher aufbewahren. Zum Treiben jeweils 4-5 Wurzeln in einen großen Blumentopf pflanzen, begießen und mit einem zweiten Blumentopf lichtdicht zudecken, bei 12-16° C lagern. Nach etwa 4 Wochen können die Chicoréekolben geerntet (abgeschnitten) werden.

Chinakohl. Humusreicher, nicht saurer Boden. Freilandaussaatsaat Mitte Juni, 40-50 Zentimeter Reihenabstand, Sämlinge auf 30 Zentimeter Abstand vereinzeln. Reichlich gießen und hacken. Üblich ist das Hochbinden der Blätter nach Bildung eines festen Kohlherzens (je einmal oben und unten mit Bast umbinden), um die Pflanzen feucht zu halten und die Innenblätter zu bleichen.

Endivien. Gut durchlässiger Humusboden. Freilandaussaatsaat Mitte Juni mit 30 Zentimeter Reihenabstand, meist als Folgesaatsaat (etwa nach Kopfsalat, Erbsen, Frühkartoffeln). Mehrfache Aussaatsaat in Dreiwochenabstand empfehlenswert. Blätter mit Bast oder Gummiringen zum Bleichen hochbinden, ggf. mit übergestülpten Blumentöpfen oder Plastikeimern zudecken.

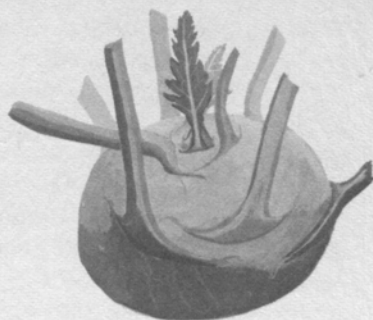
Feldsalat. Gutgedüngter Boden, sonniger Standort. Aussaatsaat August/September für die Ernte ab Oktober bis Frühjahr, breitwürfig oder mit 10 Zentimeter Reihenabstand. Bei Bedarf vereinzeln, rechtzeitig und regelmäßig jäten. Im Winter ggf. mit Folientunnel abdecken.

Gemüsefenchel. Guter Gartenboden und sonniger Standort. Freilandaussaatsaat April bis Juli, 30 Zentimeter Reihenabstand, Pflänzchen auf 25 Zentimeter vereinzeln. Gut feucht halten, nach Knollenbildung anhäufeln. Ernte September/Oktober.

Grünkohl. Mittelschwerer, altgedüngter Boden. Freilandaussaatsaat im Mai, vereinzeln auf 5 Zentimeter, Ende Juni/Anfang Juli umpflanzen auf endgültiges Beet mit 50 Zentimeter Pflanzenabstand. Für Winterernte Aussaatsaat Anfang Juni. Frühsortenernte im Oktober, Spätsortenernte nach dem ersten Frost und den ganzen Winter über. Ganze Pflanzen ernten oder nur jeweils einzelne Blätter abtrennen.



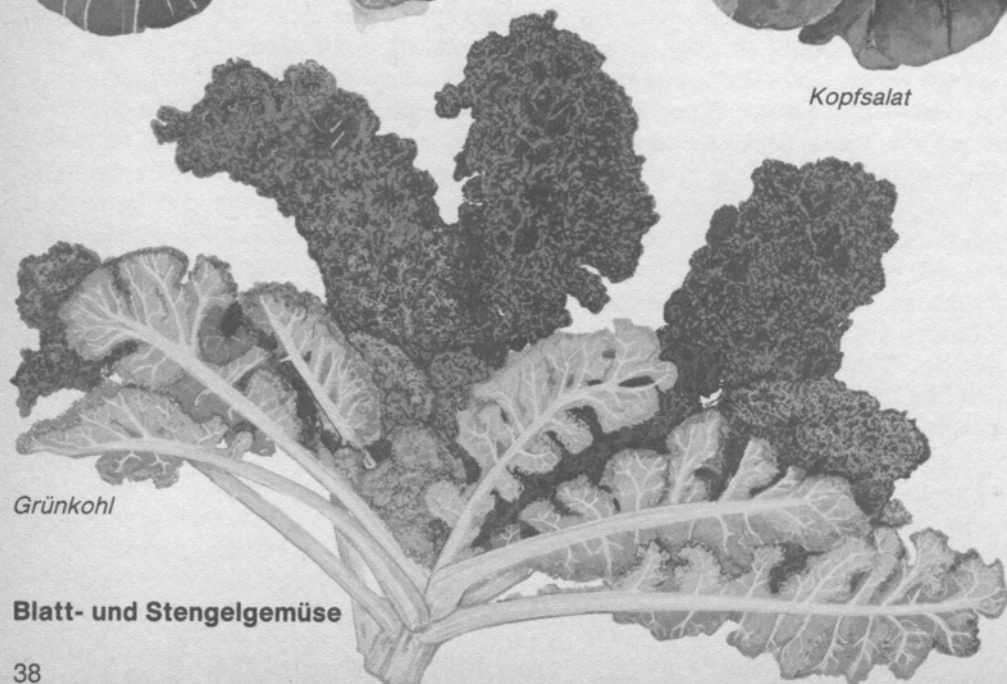
Rosenkohl



Kohlrabi



Kopfsalat

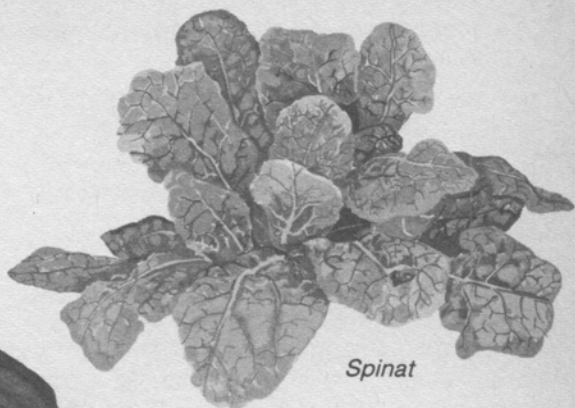


Grünkohl

Blatt- und Stengelgemüse



Weißkohl



Spinat



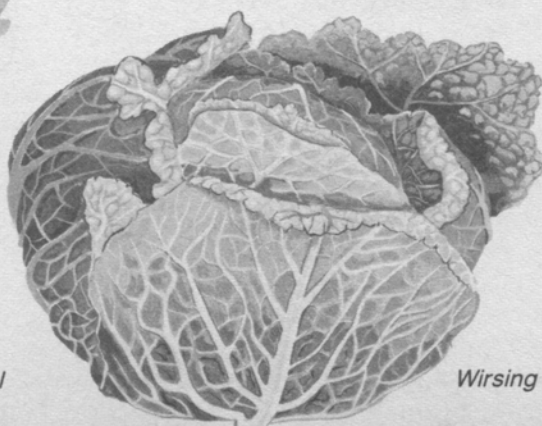
Rotkohl



Blumenkohl



Chinakohl



Wirsing

Kohlrabi. Humusreicher, fruchtbarer Gartenboden. Freilandaussaat ab April, vereinzeln oder auf endgültige Beete umpflanzen. Oder Kohlrabipflanzen beim Gärtner kaufen. Pflanzabstand 20-25 Zentimeter. Ausreichend wässern - bei längerer Trockenheit werden die Knollen holzig. Bei etwa 8 Zentimeter Durchmesser ernten.

Kopfsalat. Humushaltiger, nicht zu schwerer Boden, schattige Lage (bei zuviel Sonne schießt der Salat frühzeitig aus). Aussaat ins Freiland ab März, 25 Zentimeter Reihenabstand. Vereinzeln auf 25 Zentimeter Pflanzenabstand. Mehrere Saaten, unterschiedliche Sorten, damit der Salatbedarf stets gedeckt werden kann. Frühsorten in Saatkästen aussäen oder beim Gärtner Pflanzen kaufen. Treibsorten unter Folientunnel heranziehen.

Mangold. Tiefgründiger Humusboden, reichlich gedüngt. Möglichst einmal im April, einmal im Juni ins Freiland säen. Reihenabstand 40 Zentimeter, nach dem Verwurzeln ausdünnen. Blütentriebe abzwicken. Blattweise ernten (von außen nach innen), Mittelblätter weiterwachsen lassen.

Rhabarber. Gut gedüngter, tiefgründiger Boden. Wurzelstöcke mit 80 Zentimeter Abstand in Pflanzlöcher (50-60 Zentimeter Seitenlänge) setzen, mit Kompost oder verrottetem Stallmist und Gartenerde auffüllen. Pflanzzeit Frühjahr oder Herbst. Pflanzen beim Gärtner kaufen oder ältere Pflanzen teilen. Nur dicke Stiele ernten, niemals mehr als die Hälfte aller Stiele. Blütenansätze jeweils sofort abschneiden.

Rosenkohl. Gut gedüngter, neutraler bis schwach saurer Boden. Freilandaussaat ab Mitte März in ein geschütztes Saatbeet, 25 Zentimeter Reihenabstand. Sämlinge vereinzeln, bei 10-15 Zentimeter Höhe auf endgültiges Beet umpflanzen, 50 Zentime-

ter Pflanzenabstand. Pflanzen ggf. beim Gärtner kaufen. Bei Trockenheit reichlich bewässern. Röschen pflücken, solange sie klein und fest sind.

Rotkohl. Gut durchlässiger, neutraler bis schwach saurer Boden, sonniger Standort. Pflanzen beim Gärtner kaufen oder Samen in Saatkasten säen, Sämlinge pikieren. Im April auf Freiland auspflanzen (Frühkohl). Spätere Sorten ins Freiland aussäen, Reihenabstand 15 Zentimeter. Vereinzeln und auf endgültige Beete umpflanzen, Pflanzenabstand 40-50 Zentimeter.

Spinat. Kräftig gedüngter Boden. Aussaat mit 15 Zentimeter Reihenabstand ab Mitte März, Folgesaaten alle drei Wochen bis Mitte August. Bei Bedarf Ausdünnung. Für reichliche Bewässerung sorgen. Regelmäßig pflücken, sobald die Blätter groß genug sind. Die jungen Blätter wachsen nach.

Spargel. Gut durchlässiger, sandiger Boden, sonniger Standort. Beim Gärtner gekaufte ein- bis zweijährige Pflanzen verwenden (Aussaat ist umständlich). In Meterabstand 25 Zentimeter tiefe Gräben ziehen, Pflanzen im Abstand von 45 Zentimeter setzen, Wurzeln mit etwa 10 Zentimeter Erde bedecken. Im Lauf des Sommers Graben immer weiter auffüllen, bis seine Oberfläche bündig mit dem Erdboden abschließt. In den ersten beiden Jahren nur flach hacken und gießen, Kraut im Herbst abschneiden. Im Frühjahr des 3. Jahres 30 Zentimeter hohe Wälle über den Pflanzen aufschütten. Je Pflanze nur 2-3 Stangen stechen. Erst im 4. Jahr von Ende April bis Ende Juni stechen.

Weißkohl. Anbau wie Rotkohl. Frühjahrs-, Sommer- und Wintersorten.

Wirsing. Anbau wie Rotkohl. Ernte am besten nach dem ersten Frost.

Blatt- und Stengelgemüse

Gekochte Artischocken

*8 Artischocken, Zitronensaft, Salz;
Mayonnaise*

Stiele der Artischocken wegschneiden, die obersten Blattspitzen kappen, die 3-4 untersten Blätter entfernen. Alle Schnittstellen mit Zitronensaft einreiben. Die Artischocken in siedendes Salzwasser mit etwas Zitronensaft geben und je nach Größe und Geschmack 25-45 Minuten kochen (25 Minuten = kerniges, 45 Minuten = weiches Endergebnis). Abtropfen lassen und mit Mayonnaise zu Tisch bringen. Zunächst ißt man mit den Fingern: Die Blattschuppen werden Stück für Stück abgezogen, mit dem unteren Ende in die Soße getaucht und »abgezuselt«. Dann hebt man mit der Gabel das »Heu« ab und legt es beiseite. Nun wird mit der Gabel der fleischige und besonders wohl-schmeckende Blütenboden zerteilt und stückweise in die Soße getaucht.

Blumenkohl mit Eiern überbacken

*1 Blumenkohl, Salz, 4 hartgekochte Eier,
80 g Butter*

Blumenkohl waschen, in leicht gesalzenem Wasser bißfest garen und abtropfen lassen. Eier abpellen, würfeln und über den Blumenkohl streuen. Butterflöckchen aufsetzen und das Gericht im vorgeheizten Ofen 15 Minuten überbacken.

Broccoli mit Specksoße

*1-2 Broccoli, Salz, 50 g magerer Speck,
1 Zwiebel, 40 g Mehl, 40 g Fett,
1/2 / Fleischbrühe, 2 hartgekochte Eier,
2 Tomaten*

Broccoli in leicht gesalzenem Wasser garen, abtropfen lassen und warm stellen. Speck würfeln und glasig braten, Zwiebelwürfel darin andünsten. Mehl in Fett anschwitzen, mit Brühe auffüllen, Speck- und Zwiebelwürfel hineingeben, 10 Minuten durchkochen, mit Salz abschmecken. Eier abpellen und vierteln. Tomaten in Achtel schneiden. Broccoli mit Soße überzogen und mit Eiern und Tomaten umlegt zu Tisch geben.

Chicoréesalat mit Äpfeln

*300 g Chicorée, 125 g säuerliche Äpfel,
Salatsoße aus Zitronensaft, Salz, Öl und
1 Prise Zucker*

Chicorée waschen, am unteren Ende mit dem spitzen Messer einen Keil heraus-schneiden. Die Kolben längs und quer beliebig teilen. Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien und in feine Spalten schneiden. Chicorée- und Apfelstücke mit einer Soße aus den angegebenen Zutaten anmachen, frisch zu Tisch geben.

Chinakohl gedünstet

*1 kg Chinakohl, Salz, 50 g Räucherspeck,
1 Zwiebel, 1/4 / Fleischbrühe, Sojasoße,
1 Bund Petersilie*

Chinakohl grob zerschneiden, waschen, abtropfen lassen und salzen. Speck würfeln und anbraten. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann den Kohl dazugeben und kurz andünsten. Mit Brühe aufgießen, den Kohl in etwa 20 Minuten garen, mit Sojasoße abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Probieren Sie dazu Kümmelkartoffeln und Frikadellen oder auch Kochwurst.

Fenchel mit Käse

*8 kleine Fenchelknollen, 1 Glas Weißwein,
1/8 l Fleischbrühe, Muskat, Salz,
2 Tl Speisestärke, etwas Fett für die Form,
1/2 Bund Petersilie, 40 g Reibkäse,
Butterflöckchen*

Fenchelknollen putzen, dabei welke und holzige Blätter entfernen, den Wurzelansatz wegschneiden. Wein mit Brühe erhitzen, mit Muskat und Salz würzen. Den Fenchel in dicke Scheiben schneiden und 10 Minuten in der Flüssigkeit garen, aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Sud mit kalt angerührter Speisestärke binden und kräftig abschmecken. Eine offenste Form fetten, die Fenchelscheiben hineingeben. Petersilie hacken und in die Soße mischen, die Soße auf den Fenchel gießen. Reibkäse aufstreuen und Butterflöckchen aufsetzen, das Gericht 20 Minuten bei 220° C im vorgeheizten Ofen überbacken. Ein feines Gemüse zu Schnitzeln oder Koteletts.

Grünkohl mit Schweinebauch

*750 g Grünkohl, 1 Zwiebel, 2 El Butter,
500 g Schweinebauch, 1/2 l Fleischbrühe,
250 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat,
2 El Senf*

Grünkohl entstielen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen und durch den Fleischwolf drehen oder fein hacken. Zwiebel schneiden und in heißer Butter andünsten. Schweinebauch im Stück darin anbraten. Grünkohl dazugeben, Brühe angießen und das Gericht etwa 40 Minuten kochen. Nach der halben Zeit die geschälten und gewürfelten Kartoffeln und die Gewürze dazugeben. Nach Belieben mit wenig Mehl binden. Schweinebauch herausnehmen und in Portionsstücke schneiden. Ein deftiges ländliches Mahl.

Gefüllte Kohlrabi

*8 junge Kohlrabi, Salz, 250 g Hackfleisch,
Pfeffer, 1 Ei, 1 El gehackte Petersilie,
1 El Tomatenmark; 30 g Butter, etwas
Fleischbrühe, Muskat, 2 El saure Sahne*

Kohlrabi schälen, 10 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Deckel abschneiden, die Kohlrabi aushöhlen (Ausschnitt für Suppe verwenden). Hackfleisch würzen, mit Ei, Petersilie und Tomatenmark mischen und in die Kohlrabi füllen. Deckel aufsetzen und mit Spießchen festhalten. Die Kohlrabi in heißer Butter anbraten, Brühe angießen und dann bei zugedecktem Topf garen. Brühe mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken, mit Sahne verfeinern und über die Kohlrabi gießen. Dazu passen Dill- oder Petersilienkartoffeln.

Holsteiner Rosenkohl

*1 kg Rosenkohl, Salz, 60 g Butter,
300 g gekochter Schinken*

Rosenkohl putzen, waschen und in wenig Salzwasser garen, gut abtropfen lassen. Den Kohl in Butter schwenken und mit dem in feine Streifen geschnittenen gekochten Schinken mischen. Dazu paßt zum Beispiel Kartoffelpüree.

Dänischer Rotkohl

*1 kg Rotkohl, 60 g Schweineschmalz,
1 Glas Rotwein, 2 Zwiebeln,
5 El Johannisbeergelee, Salz, Pfeffer,
1 Prise gemahlene Nelken,
2 Tl Wacholderbeeren*

Rotkohl vorbereiten, halbieren und fein hobeln, in einen Topf geben und in heißem Schweineschmalz andünsten, dann die übrigen Zutaten dazugeben und den Kohl bei schwacher Hitze zugedeckt garen.

Spinatgemüse

*1 kg frischer Spinat, Salz; für die Soße:
2-3 Zwiebeln, 40 g Butter, 40 g Mehl,
1/4 l Milch, Salz, Pfeffer, Muskat*

Spinat putzen, waschen, in Salzwasser kurz aufkochen, abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebelwürfel in Butter andünsten, Mehl dazugeben und kräftig umrühren, Milch und 1/4 l Spinatbrühe angießen (oder dafür Fleischbrühe verwenden), mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gehackten Spinat und Soße vermengen, kurz aufkochen und abschmecken. Dazu gibt's an fleischlosen Tagen Spiegeleier oder gekochte Eier, nach dem Schlachttag aber frische Bratwurst, außerdem Salz- oder Bratkartoffeln.

Spargelauf mit Schinken

*1 kg Spargel, Salz, 1 Prise Zucker,
10 g Butter; 200 g Reis, 3/4 l Fleischbrühe;
50 g Mehl, 50 g Butter, 1 Ei, 250 g roher
Schinken, Semmelmehl, Reibkäse,
Butterflöckchen*

Spargel schälen, waschen und in Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker und Butter in 20 Minuten garen und abtropfen lassen. Reis in der Brühe gar ziehen lassen. Mehl in Butter anschwitzen, 1/2 l Spargelkochwasser auffüllen, 10 Minuten durchkochen, die Soße mit Eigelb verfeinern und das steifgeschlagene Eiweiß unterziehen. Eine ofenfeste Form fetten und den Reis hineinfüllen. Spargelstücke und gewürfelten Schinken unter die Soße mischen und gleichmäßig auf dem Reis verteilen. Den Auflauf mit Semmelmehl und Käse bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen. 25 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen backen. Den Auflauf zum Mittag- oder Abendessen reichen, dazu frischen Salat.

Bayrisch Kraut

*1 kg Weißkohl, 80 g Schweine- oder
Gänseschmalz, 1 Tl Zucker, 1 Zwiebel,
Salz, 2 Tl Kümmel, 1/8 l Weißwein,
1/8 l Fleischbrühe, etwas Essig*

Weißkohl vorbereiten, hobeln oder fein schneiden. Fett zerlassen, Zucker darin bräunen, gehackte Zwiebel kurz mitdünsten. Das Kraut hineingeben, salzen und andampfen, Kümmel darüberstreuen. Wein und Brühe angießen, das Kraut bei mittlerer Hitze im zugedeckten Topf garen. Mit Salz und Essig abschmecken.

Weißkohlsalat mit Äpfeln

*1 Kopf Weißkohl, 3 Äpfel, Salatsoße aus
1 feingehackten Zwiebel, 1 El saurer
Sahne, Essig, Öl, Pfeffer; 2 El gehackte
Walnüsse*

Weißkohl vorbereiten, hobeln oder fein schneiden, kurz mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien und in Stifte schneiden. Beides gut vermischen, mit einer Soße aus den angegebenen Zutaten anmachen, mit Walnüssen bestreuen.

Wirsing Kohl mit Tomaten

*1 kg Wirsingkohl, 40 g Butter oder
Margarine, 2 Zwiebeln, 250 g Tomaten,
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 20 g Mehl*

Wirsing vorbereiten, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Gewürfelte Zwiebeln in heißer Butter andünsten. Tomaten in Scheiben schneiden (nach Belieben vorher überbrühen und abziehen). Wirsing, Zwiebeln und Tomaten vermengen, würzen und das Gericht in etwa 30 Minuten garen. Mehl überstäuben, gut durchrühren, kurz aufkochen und nochmals abschmecken.

Wurzel- und Knollengemüse

Wurzelgemüse haben den Vorteil, daß der ja sehr vorratsbewußte Selbstversorger fast das ganze Jahr über auf sie zurückgreifen kann, entweder, weil sie in mehreren Ernten immer frisch zur Verfügung stehen, oder weil sie sich gut lagern lassen. Zu ihnen gehören die einzigen Wurzeln, die ausschließlich roh gegessen werden: Rettiche und Radieschen. Um Wurzeln handelt es sich auch bei Roten Rüben und allen anderen Rübenarten. Knollen dagegen liefert vor allem die Kartoffel.

Kartoffeln. Freier, sonniger Standort, lockerer bis sandiger, saurer Boden. Für einen Jahresertrag von vier Zentnern braucht man ein Boden-Quadrat von etwa 6 Meter Seitenlänge. Saatkartoffeln in einem kühlen Raum vorkeimen lassen (dauert 4-5 Wochen). Auslegen Anfang bis Mitte April (in kühlen Gegenden eher später) bei frühen Sorten, Mitte April bei mit-



Kartoffeln werden in Furchen gelegt, die man mit dem Rechen auffüllt und anhäufelt. Später wird die Erdbedeckung noch erhöht.

telfrühen, Ende April bei späten Sorten, und zwar in 10 Zentimeter tiefe Furchen mit 60 Zentimeter Reihenabstand, 30-40 Zentimeter Pflanzenabstand. Große Kartoffeln teilen, wobei jeder Abschnitt mindestens einen Keim haben muß. Furchen auffüllen und leicht anhäufeln. Das Anhäufeln nach Wachstumsfortschritt fortsetzen, bis sich die Kräuter zwischen den Furchen berühren. Frühkartoffeln ggf. bewässern.

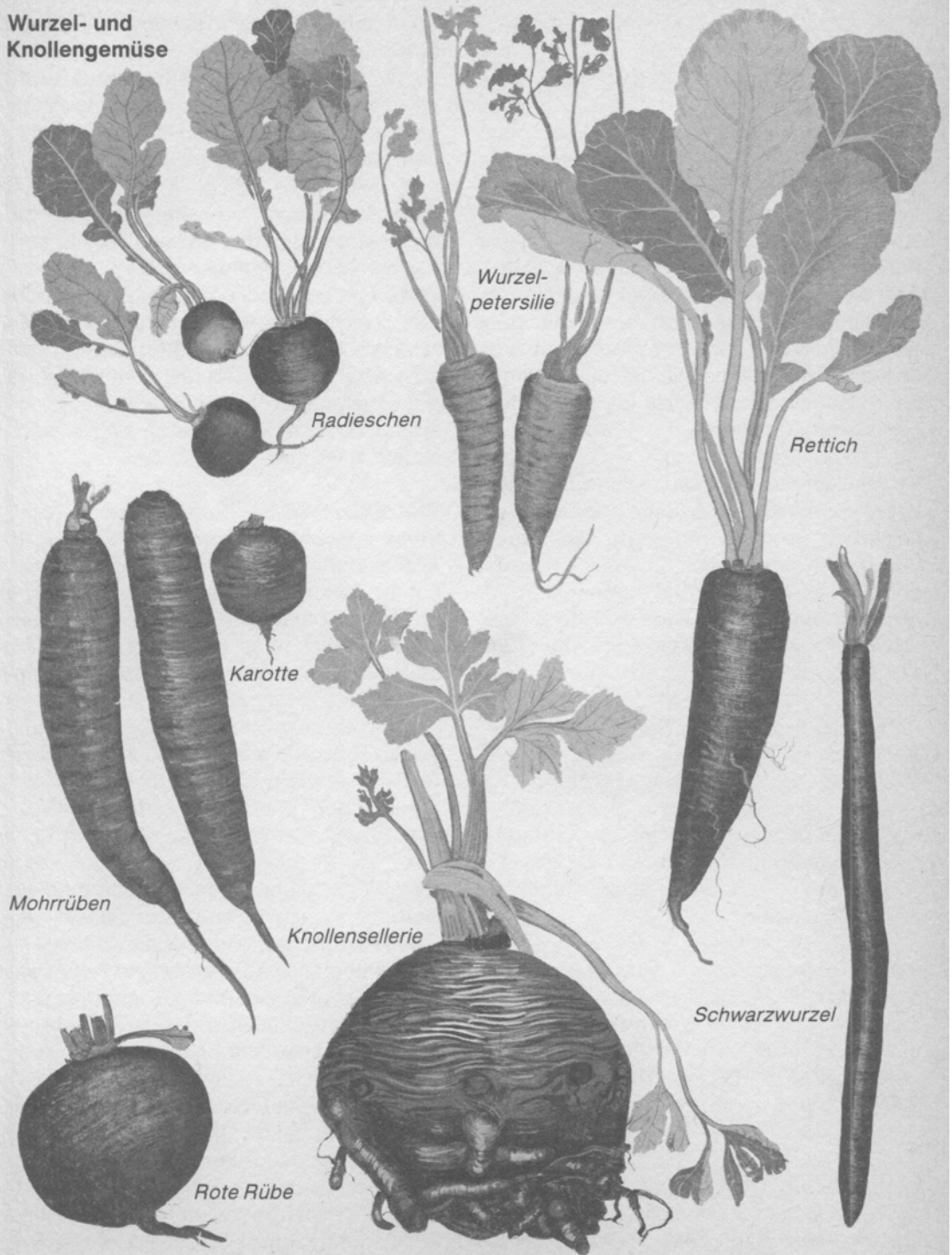
Ernte mit der Grabgabel frühestens 12-14 Wochen nach dem Auslegen bei Frühkartoffeln, 20-22 Wochen bei späteren Sorten, stets nachdem die Pflanzen verblüht sind. Was für die Lagerung wichtig ist, erfahren Sie im Kapitel über Vorratswirtschaft auf Seite 274.

Knollensellerie. Gut gelockerter, kräftig gedüngter Boden, sonniger Standort. Aussaat in Saatkasten. Die knapp 2 Zentimeter hohen Sämlinge pikieren, nach etwa 5-6 Wochen aufs Freiland umsetzen, Pflanzenabstand 40 Zentimeter. Zu Anfang reichlich gießen, von Unkraut freihalten. Selleriepflanzen kann man auch beim Gärtner kaufen. Die heranwachsenden Knollen werden nicht angehäufelt. Erst voll ausgereift ernten (Oktober/November).

Kohlrüben. Leichter, neutraler Lehmboden, feuchtkühles Klima. Aussaat ab Frühjahr, 25-30 Zentimeter Reihenabstand, vereinzeln auf 25 Zentimeter Pflanzenabstand. Ernte ab Sommer, wenn die Rüben etwa 8 Zentimeter Durchmesser haben, bis nach den ersten Frösten. Ebenso werden die Speiserüben (auch weiße Rüben genannt) behandelt.

Mohrrüben. Leichter, altgedüngter Boden, sonniger Standort. Für lange und halblange Sorten tiefgründiger Boden. Aussaat ab Anfang April ins Freiland, Reihen mit 20-25 Zentimeter Abstand. Die Sämlinge ausdünnen. Frühere Sorten können ab An-

Wurzel- und
Knollengemüse



fang März im Frühbeet oder unter dem Folientunnel gezogen werden. Ernte mit der Grabgabel oder durch Ausziehen ab Juni/ Juli (frühe Sorten) bzw. Oktober (späte Sorten). Vor dem Einlagern Kraut abschneiden. - Karotten sind Mohrrüben mit rundlicher Form. Sie werden wie Mohrrüben kultiviert.

Porree. Kräftiger Humusboden, auch mit Lehm. Aussaat ins Saatbeet ab März. Im Mai oder Juni die etwa 20 Zentimeter großen Pflanzen in das endgültige Beet umpflanzen, Reihenabstand 30-35 Zentimeter, Pflanzenabstand etwa 20 Zentimeter. Regelmäßig hacken und bewässern, im Herbst anhäufeln, damit die Stengel gebleicht werden. Pflanzen kann man auch beim Gärtner kaufen oder im Frühbeet heranziehen. Erntebeginn, wenn der Lauch etwa 2 Zentimeter dick ist. Letzte Porreestangen vor dem ersten strengen Frost herausnehmen, am besten in Erde eingeschlagen im Keller (oder auch im Frühbeet) lagern.

Radieschen. Lockerer Humusboden, der nicht tiefgründig zu sein braucht. Aussaat mit 10-15 Zentimeter Reihenabstand. Die Sämlinge ausdünnen (sonst zuviel Blattbildung). Boden gut feucht halten. Früheste Aussaat im Februar in das Frühbeet, erste Freilandsorten ab Ende März. Regelmäßige Folgesaaten.

Rettiche. Altgedüngter, tiefgründiger Humusboden. Früheste Aussaat ins Frühbeet und unter den Folientunnel, ab Mitte/Ende März auf Freiland. Reihenabstand je nach Sortengröße 15-30 Zentimeter, ebenso Pflanzenabstand nach Ausdünnen. Bei Trockenheit reichlich gießen.

Rote Rüben. Nach Möglichkeit leichter, sandiger Boden, sonniger Standort. Aussaat ins Freiland ab Ende März, etwa 35

Zentimeter Reihenabstand, Ausdünnen auf etwa 10 Zentimeter Pflanzenabstand. Regelmäßig hacken und gießen, um Holzwerden zu verhindern. Lagerung in Torf oder feuchtem Sand, zuvor Kraut abdrehen (nicht abschneiden).

Schwarzwurzeln. Sehr tiefgründiger, humusreicher Boden. Aussaat ab Anfang März mit 30 Zentimeter Reihenabstand. Sämlinge auf 10 Zentimeter Pflanzenabstand vereinzeln. Regelmäßig hacken und reichlich gießen, unkrautfrei halten. Ernte ab Ende Oktober mit der Grabgabel. In günstigen Lagen bleiben die Wurzeln den Winter über im Boden und werden nach Bedarf geerntet.

Wurzelpetersilie. Tiefgründiger, altgedüngter Boden. Aussaat Ende März mit 25 Zentimeter Reihenabstand, Ausdünnen auf 10 Zentimeter Pflanzenabstand. Ernte ab September mit der Grabgabel. Wurzelpetersilie kann aber den Winter über auch im Boden bleiben und bei Bedarf geerntet werden.

Zuckerrübe. Humusreicher, tiefgründiger Boden, sonniger Standort. Aussaat der zweijährigen Zuckerrübe erfolgt wie bei der Kohlrübe.

Zwiebeln. Nährstoffreicher, tiefgründiger Boden, sonniger Standort. Aussaat von Saatzwiebeln im März mit 20 Zentimeter Reihenabstand. Ausdünnen auf 5-10 Zentimeter. In günstigen Lagen Mitte August Winterzwiebeln säen, die schon im Juni geerntet werden können. Steckzwiebeln werden mit 10-15 Zentimeter Abstand von Zwiebel zu Zwiebel und 20 Zentimeter Reihenabstand gelegt. Wichtige Sorten sind Silberzwiebeln (zum Einlegen), Schalotten (für feine Speisen), Frühlingszwiebeln (im August gesät, überwintern halbreif) und die erwähnten Winterzwiebeln.

Wurzel- und Knollengemüse

Kümmelkartoffeln

*1 kg junge, gleichmäßig große Kartoffeln,
Butter, Salz, Kümmel*

Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, abtropfen lassen und halbieren. Schnittflächen mit Butter bestreichen, mit Salz und Kümmel bestreuen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein gefettetes Backblech legen, bei 220° C in etwa 35-40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Savoyer Kartoffelomelett

*750 g Kartoffeln, 60 g Butter, 4-5 Eier,
1/4 l saure Sahne, 100 g Reibkäse, Salz,
Pfeffer*

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden, zugedeckt in der Pfanne in heißer Butter garen. Eier mit Sahne, Käse, Salz und Pfeffer verquirlen, die etwas abgekühlten Kartoffelscheiben hineingeben. Die Masse schöpflöffelweise in die Pfanne geben und in heißer Butter beiderseits knusprig backen.

Sellerie in Bierteig

*500 g gekochte Selleriescheiben, Salz,
Muskat; Teig aus 3-4 El Mehl, 1 Eigelb,
1/8 l helles Bier, 1 Eiweiß; Backfett*

Selleriescheiben mit Salz und Muskat würzen, 30 Minuten ziehen lassen. Teigzutaten zu einem nicht zu flüssigen Teig verarbeiten, 15 Minuten stehen lassen. Die Selleriescheiben durchziehen und in heißem Fett schwimmend goldgelb backen. Schmeckt zum abendlichen Bier bei kleinem Appetit und zu gebratenem Fleisch bei großem Hunger.

Kohlrübenngemüse

*750 g Kohlrüben, 1 Zwiebel, 40 g Butter,
2 El Mehl, 2 El saure Sahne, Salz,
1 El Zucker, 1/2 Bund Petersilie*

Rüben schälen, in Stifte schneiden. Zwiebel würfeln, in Butter andünsten, die Rübenstifte dazugeben, wenig Wasser angießen und das Gemüse bei geschlossenem Topf langsam garen. Mehl überstäuben und verrühren, Sahne hinzufügen, mit Salz und Zucker abschmecken, nochmals durchkochen, gehackte Petersilie aufstreuen.

Mohrrüben mit Schweinebauch

*500 g Schweinebauch, 750 g Mohrrüben,
Mehlbutter, Salz, 1 Prise Zucker, 1/2 Bund
Petersilie*

Fleisch im Stück in etwa 1/2 l Wasser halb gar kochen, geputzte und in Scheiben geschnittene Mohrrüben dazugeben und beides garen. Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden und warm stellen. Brühe mit Mehlbutter binden, 8 Minuten durchkochen, mit Salz und Zucker abschmecken. Fleisch wieder dazugeben, gehackte Petersilie aufstreuen. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Porree überbacken

*1,5 kg Porree, 250 g Semmelmehl,
125 g Butter, 1 Knoblauchzehe,
100 g Reibkäse, Salz, Pfeffer*

Von den Porreestangen nur die weißen Enden verwenden (grüne Teile für Suppe nehmen): abschneiden, der Länge nach halbieren, in leicht gesalzenem Wasser

fast gar kochen und abtropfen lassen. Semmelmehl in heißer Butter (Hälfte der Butter verwenden) rösten. Ofenfeste Form mit Knoblauch ausreiben und fetten. Abwechselnd Porree und Semmelmehl hineingeben, jede Schicht salzen und pfeffern, mit Porree abschließen. Restliche Butter bräunen und aufgießen, Reibkäse aufstreuen. Etwa 20 Minuten bei 220° C im vorgeheizten Ofen backen.

Rote-Rüben-Suppe

*500 g Suppenrindfleisch, Salz, 1 Zwiebel,
1 Lorbeerblatt, 500 g rote Rüben,
1 El Mehl, Pfeffer, Majoran, Zucker, Essig,
1/8 l saure Sahne*

Fleisch mit Salz, geschnittener Zwiebel und Lorbeerblatt in etwa 1 l Wasser weich kochen. Rote Rüben gesondert garen, abkühlen lassen, schälen und grob oder fein raffeln. Suppenfleisch herausnehmen und würfeln. Brühe durch ein Sieb geben, mit dem in etwas kaltem Wasser angerührten Mehl binden, 8 Minuten durchkochen. Die Rüben dazugeben, aufkochen und abschmecken, das Fleisch in der Suppe heiß werden lassen. Vor dem Servieren saure Sahne auf die Suppe geben.

Gebratene Schwarzwurzeln

*750 g Schwarzwurzeln, 1 El Essig, 1 Prise
Zucker. 75 g Butter, Pfeffer, Salz,
gehackte Kräuter*

Schwarzwurzeln schälen, in etwa 5 Zentimeter lange Stücke schneiden, in leicht gesäuertem Wasser mit einer Prise Zucker fast gar kochen und abtropfen lassen. In der Pfanne in heißem Fett wie Bratkartoffeln hellbraun braten, mit Pfeffer und Salz würzen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Zuckerrübensirup (Rübenkraut)

Zuckerrüben gründlich waschen, abbürsten, schälen und in kleine Schnitzel oder Stifte schneiden. Mit wenig Wasser in einem großen Topf aufsetzen und die Rübenschnitzel weich kochen, dann in einen Leinen- oder Nylonbeutel geben und gründlich auspressen (oder dazu eine Presse wie die Ölpressen verwenden, s. S. 30). Den Saft wieder in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Umrühren dickflüssig einkochen. Der Sirup ist ein guter Brotaufstrich, kann aber auch als süße Beigabe zu Kartoffelpuffern gegessen oder zum Backen von Honigkuchen verwendet werden. Die Rübenschnitzel können im elektrischen Entsafter auch roh entsaftet werden. Ebenso lassen sich auch Apfelsirup (Apfelkraut) oder Mohrrübensirup herstellen.

Hessisches Zwiebelgemüse

*750 g junge, kleine Zwiebeln, 50 g Butter,
1/8 l Apfelwein, 1/8 l Fleischbrühe, Salz,
Pfeffer, 3 El Rosinen, 2 El Semmelmehl*

Zwiebeln schälen und halbieren, in zerlassener Butter andünsten. Wein und Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebeln garen, aber nicht zu weich kochen. Gewaschene Rosinen 10 Minuten mitkochen. Die Brühe mit Semmelmehl binden. Dazu gibt's Kartoffeln mit Koch- oder Bratwurst.

Geschmorte Zwiebeln

12 Zwiebeln, Salz, Butter, Reibkäse

Zwiebeln in Salzwasser garen, in eine gefettete ofenfeste Form geben, mit Butterflöckchen besetzen, Käse aufstreuen, im Ofen goldbraun überbacken.

Fruchtgemüse

In diese Gemüsegruppe ordnet man Erbsen und Bohnen ebenso ein wie die Nachtschattengewächse Aubergine und Tomate und die Gurke mit ihren Verwandten. Es handelt sich also sowohl gartenbautechnisch als auch kulinarisch um sehr verschiedene Gewächse. Auch der im Getreidekapitel schon erwähnte Zuckermais gehört zu den Fruchtgemüsen. Wichtigstes Gemüse der Gruppe ist seit Jahrzehnten die Tomate. Sie liefert auch den bei weitem beliebtesten Gemüsesaft.

Auberginen. Humusreicher, gut gewässerter Boden, sonniger Standort. Aussaat in Saatkasten, 3 Zentimeter Abstand. Die 5 Zentimeter hohen Sämlinge umpflanzen oder ins Frühbeet setzen. Erst bei warmem Boden (etwa Ende Mai) Aussaat ins Freiland, während der Anwuchszeit Schutz durch Folientunnel oder dergleichen. Pflanzenabstand 80 Zentimeter. Haupttrieb ausbrechen, wenn die Pflanze etwa 25 Zentimeter hoch ist. Je Seitentrieb nur eine Frucht ausreifen lassen.

Buschbohnen. Leichter bis mittelschwerer Boden, sonnige Lage, Windschutz. Aussaat ab Ende April/Anfang Mai, Folgesaaten bis Juni. Reihenabstand 40-50 Zentimeter, Pflanzenabstand 20-25 Zentimeter. Anzucht früherer Pflanzen im Frühbeet möglich; Verpflanzen ins Freiland 2. Maihälfte. Oder: Freilandaussaat Mitte April unter Folientunnel, der stehenbleibt, bis die Pflanzen die Folie berühren. Erntebeginn etwa 8 Wochen nach Aussaat. Zum Trocknen bestimmte Bohnen bis zur Vollreife hängenlassen, nachtrocknen und die Kerne herausschälen, trocknen.

Erbsen. Durchlässiger, humusreicher Boden. Abstand je nach Sorte 60 Zentimeter

bis 1 Meter, Aussaat in Furchen in Dreierreihen, insgesamt 10 Zentimeter breit. Häufig gießen, mit Kompost mulchen. Saat mit Netzen vor Vögeln schützen. Pflanzen an Stützvorrichtungen ranken lassen: Reiser, Netze, Drahtgewebe, gespannte Drähte oder dergleichen. Die Schoten ernten, bevor die Erbsen völlig ausgereift sind.

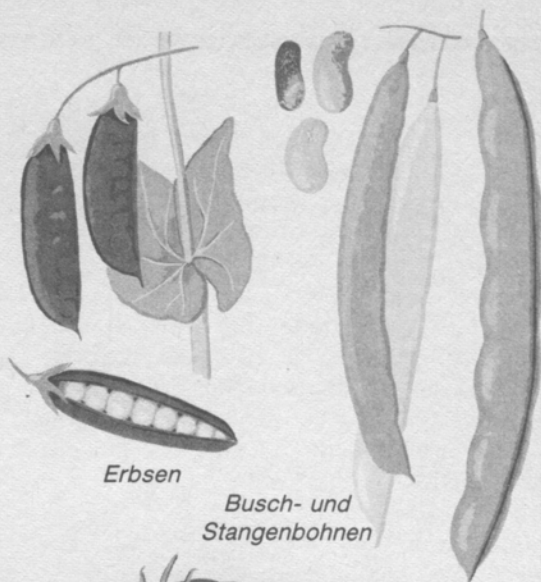
Gemüsepaprika. Leichter, humusreicher Boden, viel Sonne. Pflanzenanzucht wie bei Auberginen, Ende Mai/Anfang Juni auf Freiland setzen, nach Möglichkeit mit Folientunnel-Schutz. In kühlen Sommern setzen die Pflanzen keine Früchte an. Weniger riskant als der Freilandanbau ist deshalb der Anbau unter Glas. Pflanzenabstand etwa 50 Zentimeter. Die Pflanzen müssen an Stützen gebunden werden.

Gurken. Humusreicher, tiefgründiger Boden, viel Sonne. Anzucht von Sämlingen in Torf- oder Tontöpfen mit Aussaaterde (bei etwa 20° C). Auspflanzen ins Freiland nach Abhärtung der Pflanzen nicht vor Anfang Juni. Freilandaussaat ab Ende Mai mit Vereinzelung nach dem Keimen. Haupttrieb abzwicken, sobald sich 6-7 Blätter gebildet haben. Gründlich wässern. Unter größer werdende Früchte Glasplatten oder Folienstücke legen, um Faulen zu verhindern.

Kürbisse. Tiefgründiger, humusreicher Boden, sonniger Standort. Anzucht von Pflanzen im Saatkasten oder Frühbeet, in Torf- oder Tontöpfen. Umpflanzen auf Freiland ab Mitte Mai mit 60 Zentimeter Abstand. Reichlich wässern. Ab Ende Mai kann man Kürbisse aber auch direkt ins Freiland säen.

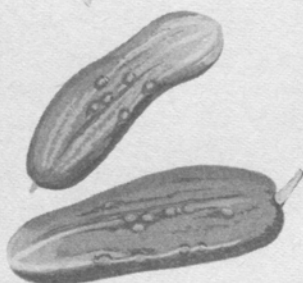
Stangenbohnen. Humusreicher, durchlässiger Boden, sonniger und windgeschützter Standort. Aussaat Ende Mai kreisförmig um die paarweise ge- (Forts. S. 53)

Fruchtgemüse

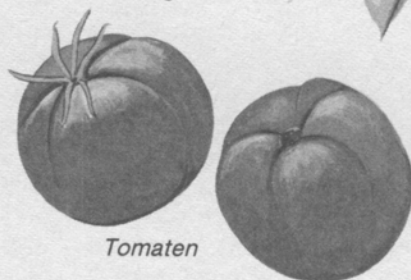


Erbsen

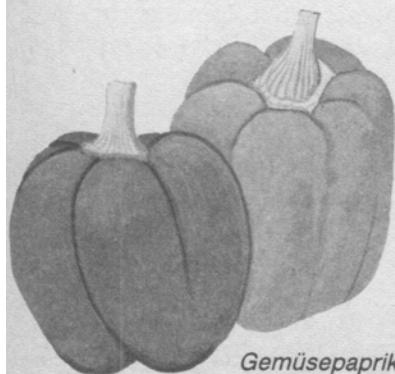
Busch- und
Stangenbohnen



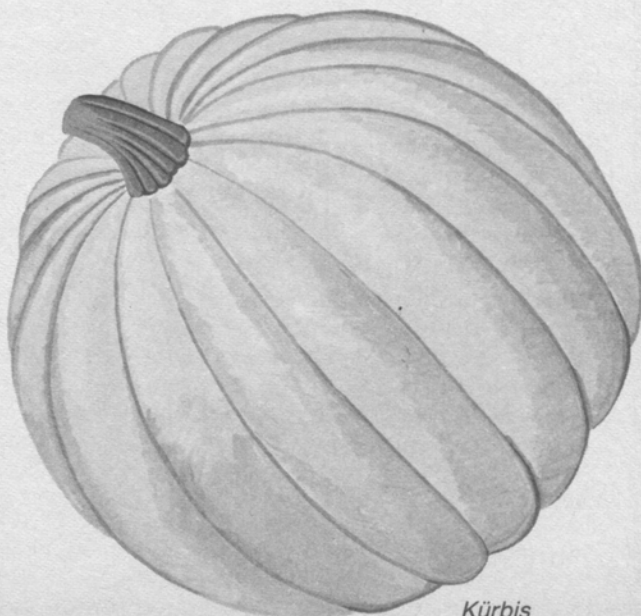
Gurken



Tomaten



Gemüsepaprika



Kürbis

Gefüllte Auberginen

4 Auberginen, 2 Zwiebeln, 1 El gehackte Petersilie, 1 Tl getrocknetes Basilikum, 2 El Olivenöl, 250 g Hackfleisch, 1 Tasse gekochter Reis, 2 Eier, 1 El Reibkäse, Pfeffer, Salz, 2 Tassen Tomatensoße, etwas Fett für die Form, Butterflöckchen, 2 El Reibkäse

Auberginen der Länge nach halbieren, auf gefettetem Backblech etwa 8 Minuten im heißen Backofen dünsten, etwas abkühlen lassen. Fruchtfleisch vorsichtig heraus-schälen, fein hacken und mit gehackten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum in hei- ßem Olivenöl andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und alles fast gar braten. Die abgekühlte Mischung mit Reis, Eiern, Käse, Pfeffer, Salz und etwas Tomaten- soße vermengen, abschmecken und die Auberginenhälften damit füllen, in eine ge- fettete ofenfeste Form geben. Tomaten- soße herumgießen, Butterflöckchen auf- setzen, Reibkäse überstreuen. Die Auber- ginen 15-20 Minuten bei 200° C im vorge- heizten Ofen überbacken.

Grüne Bohnen mit Speck

750 g grüne Bohnen (Buschbohnen), Salz, Bohnenkraut, 125 g durchwachsener Speck, 80 g Butter

Die frisch gepflückten Bohnen putzen, bei Bedarf abfädeln, waschen und in Salzwas- ser mit Bohnenkraut (nach 10 Minuten herausnehmen) garen. Speck in Streifen schneiden und anrösten. Abgetropfte Bohnen auf einer vorgewärmten Platte mit heißer Butter übergießen und mit den Speckstreifen garnieren. Dazu schmek- ken zarte Lammkoteletts und Petersilien- kartoffeln.

Gedünstete grüne Erbsen

1,5 kg Erbsen (in Schoten), 40 g Butter, 1/8 l Fleischbrühe. Salz, 1 Prise Zucker, 1/2 Bund Petersilie

Erbsen auspülen, waschen und abtropfen lassen, in heißer Butter andünsten. Brühe angießen, Salz und Zucker hinzufügen und die Erbsen bei schwacher Hitze nur so lange garen, daß sie noch »Biß« haben, mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu würde Kalbsbraten mit Petersilienkartof- feln gut passen.

Paprikaschoten auf Siebenbürger Art

2 Zwiebeln, 1 El Schweineschmalz, 4 große Tomaten, Salz, Edelsüßpaprika; 4 große rote Paprikaschoten, 1 Tasse garer Reis, 250 g gemischtes Hackfleisch, 50 g Räucherspeck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Majoran; 1/8 l saure Sahne, 2 Tl Speisestärke

Zwiebeln fein hacken, in Schmalz andün- sten. Tomaten in wenig Wasser garen, durch ein Sieb rühren und zu den Zwie- beln geben, mit Salz und Paprika würzen und kräftig durchkochen. Von den Papri- kaschoten Deckel abschneiden, Scheide- wände und Kerne entfernen. Reis mit Hackfleisch, gewürfeltem und mit der fein- gehackten Zwiebel angebratenem Speck und Gewürzen mischen, die Paprikascho- ten damit füllen. Deckel aufsetzen, Scho- ten in einer ofenfesten Form mit der Toma- tensoße übergießen, zugedeckt in 40-50 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Bei Bedarf etwas Brühe angießen. Sahne mit Speisestärke verquirlen und die Soße da- mit binden.

Gurkengemüse

*750 g frische Gurken, 50 g Butter,
3 El Weißwein, 1 El gehackter Dill, 1 Prise
Zucker, 1/3 gestrichener Tl Salz, weißer
Pfeffer, 1 gestrichener Tl Speisestärke,
3 El saure Sahne, 1/2 Bund Petersilie*

Gurken schälen und der Länge nach halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Fleisch in grobe Würfel schneiden. In eine Kasserolle geben und mit Wein, Dill, Zucker, Salz und Pfeffer in 12-15 Minuten gar schmoren. Gurkensaft mit der in Sahne verrührten Speisestärke binden, kurz aufkochen und gehackte Petersilie aufstreuen, abschmecken. Dazu Salzkartoffeln und Fleischwurst oder Frikadellen reichen.

Makedonischer Kürbispargel

*1 kleiner Kürbis (1-2 kg), Salz, 1 Prise
Zucker, 2 El Essig, etwas Fett für die
Form, 1/4 / saure Sahne, 2 El Semmelmehl,
40 g Butter*

Kürbis vierteln und schälen, Kerne und Weiches mit einem Löffel Herausschälen, das Fleisch in Streifen von Spargelformat schneiden. Die Streifen vorsichtig zusammenbinden, in kochendem Wasser mit Salz, Zucker und Essig bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kürbispargel in eine gefettete ofenfeste Form schichten, mit Sahne begießen. Semmelmehl in Butter bräunen und aufstreuen. Das Gericht etwa 10 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen überbacken.

Bohngengemüse

*750 g junge Stangenbohnen,
Bohnenkraut, Salz, 1 Zwiebel. 40 g Butter,
40 g Mehl, etwas Fleischbrühe, weißer
Pfeffer, 1/2 Bund gehackte Petersilie*

Bohnen putzen, bei Bedarf abfädeln, in fingerbreite Stücke schneiden oder schnippeln, mit gebündeltem Bohnenkraut (nach 10 Minuten herausnehmen) in leicht gesalzenem Wasser garen, abtropfen lassen. Gehackte Zwiebel in heißer Butter glasig dünsten, Mehl dazugeben und kurz anrösten, mit Fleisch- und Bohnenbrühe auffüllen, 8 Minuten kräftig durchkochen und würzen. Die Bohnen dazugeben, heiß werden lassen, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tomaten auf Walliser Art

*1 kg Tomaten, Salz, 150 g geriebener
fetter Hartkäse, 1 Zwiebel, 1 El gehackte
Kräuter, 3 El saure Sahne,
Butterflöckchen*

Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, innen salzen und würzen. Käse, fein gehackte Zwiebel, Kräuter und Sahne verrühren, salzen und würzen, die Tomaten damit füllen. Eine ofenfeste Form fetten, die Tomaten hineingeben, mit Butterflöckchen besetzen und im Backofen in etwa 20 Minuten bei 200° C garen.

Zucchiniisuppe

*500 g Zucchini, 40 g Butter, 1 Zwiebel,
3 Mohrrüben, 1l Fleischbrühe, Salz,
weißer Pfeffer, Cayennepfeffer, 1/8 l Sahne;
geröstete Weißbrotwürfel*

Zucchini putzen, grob hacken und mit feingehackter Zwiebel und gewürfelten Mohrrüben in heißer Butter kräftig andünsten. Brühe angießen, würzen und das Gemüse garen, dann durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen und die Sahne hineinrühren. Die Suppe mit gerösteten Weißbrotwürfeln auf den Tisch bringen.

steckten Stützstangen, die von einer Querstange gehalten werden. Die Stangen können auch zeltförmig gesteckt werden. Auch ein ausreichend hohes, an Pfosten befestigtes Draht-, Plastik- oder Schnurnetz kann als Rankgerüst dienen. Regelmäßig hacken und bewässern, nach Möglichkeit mulchen. Ernten, solange die Bohnenkerne noch zart sind. Für die Trocknung bestimmte Hülsen ausreifen lassen und wie bei Buschbohnen weiterbehandeln.

Tomaten. Humusreicher Boden, der die Feuchtigkeit gut hält, sonniger und windgeschützter Standort. Pflanzen beim Gärtner oder im Gartencenter kaufen und mit allseitigen Abständen von 50 Zentimeter in tiefe Pflanzlöcher setzen, und zwar nicht vor Ende Mai, wenn die Pflanzung nicht mit einem Folientunnel überdeckt werden kann. Selbstanzucht von Pflanzen in Saatkästen ist möglich; die Sämlinge werden in Einzeltöpfe mit Komposterde pikiert. Auspflanzen ins Freiland bei einer Höhe von 15-20 Zentimeter. Je Pflanze eine etwa 1,5 Meter lange Stütze einschlagen. Kleine Seitentriebe regelmäßig auskeilen, Haupttrieb entfernen, sobald sich vier Fruchtstände gebildet haben. Nicht ausgereifte Früchte unter Folienabdeckung oder in Zeitungspapier gewickelt im Haus nachreifen lassen.

Zucchini. Sonniger Standort mit humusreichem, tiefgründigem Boden - auch ein gut verrotteter Kompost- oder Misthaufen ist geeignet, wobei in diesem Fall die Pflanzstelle mit etwas Erde untermischt wird. Pflanzabstand 60 Zentimeter. Anzucht von Pflanzen im Saatkasten oder Frühbeet, in Torf- oder Tontöpfen. Umpflanzen auf Freiland ab Mitte Mai. Ab Ende Mai kann man Zucchini auch direkt ins Freiland säen. Die Früchte sind klein (10-20 Zentimeter) am zartesten.

Es muß ja nicht gleich Viehzucht sein

Frischfleisch kauft man beim Fleischer oder Metzger - das ist für den Stadtbewohner selbstverständlich, aber auch der Bauer ist, von kleineren Allround-Höfen abgesehen, in seiner Fleischversorgung längst nicht mehr autark. Der Bauernhof mit vielseitiger Viehzucht, vom Rinder über den Schweinestall bis zur Schafzucht, gehört der Vergangenheit an. Monokulturen mit all ihren Vorteilen (Mengenproduktion) und Nachteilen (Krisenanfälligkeit) sind nicht nur beim Getreide-, Hackfrucht- und Gemüsebau die Regel, sondern auch in der Viehzucht.

Deshalb beschränkt sich die bäuerliche Fleischproduktion im allgemeinen auf das mehrmals im Jahr stattfindende Schweine-schlachten (mehr darüber im nächsten Kapitel). Im äußersten Fall wird hin und wieder ein Kalb geschlachtet, etwa wenn ein Familienfest bevorsteht. Rindfleisch wird eingekauft oder auch beim Fleischer auf dem Wege des Gegengeschäfts besorgt. Lamm- und Ziegenfleisch haben in ländlichen Haushalten noch nie eine große Rolle gespielt.

Gewiß kann sich, wer auf dem Land lebt, »seine« Kuh halten, ein Schwein mästen, eine kleine Ziegen- oder Schafzucht beginnen. Weil dazu aber außer einer hinreichenden Futtergrundlage und genügend Stallraum doch einige Spezialkenntnisse gehören, wollen wir uns hier im wesentlichen auf eine knappe Schlachtfleisch-Kunde beschränken und für die Tierhaltung nur ein paar Hinweise geben, die dazu anregen sollen, tiefer in die Problematik einzusteigen.

Fleisch vom Rind

»Rindfleisch« ist ein Sammelbegriff für das Fleisch älterer und jüngerer Tiere aus der Rinderfamilie. Es kann sich dabei um das Fleisch von Kühen (weibliche Rinder nach dem ersten Kalben), Färsen (weibliche Rinder vor dem ersten Kalben), Bullen (männliche Rinder) oder Ochsen (kastrierte männliche Rinder) handeln. Allgemein ist das Fleisch von Jungtieren, erkennbar an der hellroten Farbe und dem weißen Fett, feinfaseriger und zarter als das Fleisch älterer Tiere (dunklere Farbe, gröbere Faser). Bullenfleisch ist magerer, Ochsenfleisch durchwachsen und saftiger. Rindfleisch aller Art muß nach dem Schlachten 14 Tage bis 4 Wochen abhängen, sonst wird es beim Zubereiten zäh.

Verwendung der Fleischteile. Beim Rindfleisch kommt es mehr als bei anderen Schlachtfleischsorten darauf an, das rich-

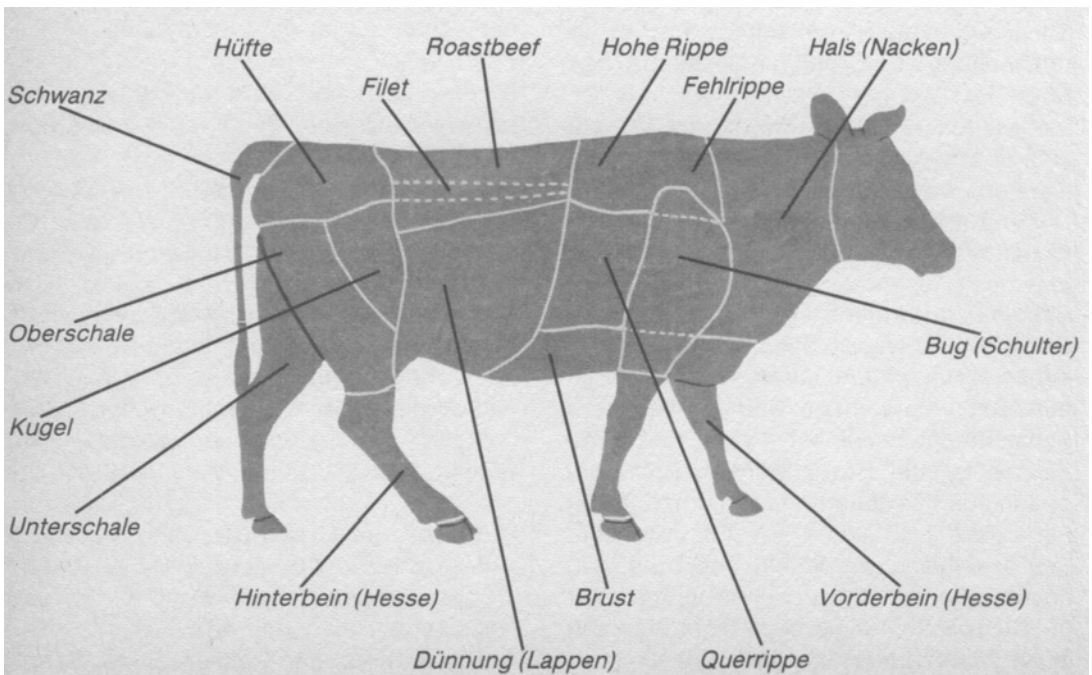
tige Stück auch richtig zu verwenden. Es muß nicht immer Filet sein, schon weil dieses »Steak-Stück« stark gefragt und deshalb besonders teuer ist. Ein paar Verwendungstips:

O Kochen: Hals und Kamm, Zungenstück, Brust, Schulter (Bug, Blatt), Hoch- und Fehlrippe, Quer- oder Flachrippe (Spannrippe, Zwerchrippe), Fleisch- und Knochendünnung (Querstück, Lappenfleisch), Bein- oder Wadenfleisch (Hesse), Schwanz, Zunge, Hirn, Herz, Lunge, Nieren.

O Schmoren: Hals und Kamm, Schulter (Bug, Blatt), falsches Filet, Querrippe, Ober- und Unterschale, Nuß, Schwanz, Bein- oder Wadenfleisch (Hesse), Herz, Leber, Nieren.

O Braten: Schulter (Bug, Blatt), Hoch- und Fehlrippe (Zungengrat, Mürbekamm), Hüfte, Roastbeef mit Rostbraten oder Entrecôte, Filet (Lende), Ober- und Unterschale, Nuß.

O Kurzbraten, Grillen: Roastbeef, Steaks



vom Filet (Lende), Scheiben von Oberschale, Nuß, Hüfte, Leber.

Die eigene Kuh. Wer daran denkt, sich eine Kuh heranzuziehen, muß sich entscheiden, ob er eine Milch- oder eine Fleischkuh haben will. Allerweltskühe (Zweinutzungsrinder) gibt es nur noch selten. Eine Fleischkuh für den Eigenbedarf lohnt sich kaum, wenn sie auch erheblich billigeres Fleisch liefert als man es beim Fleischer kauft. Die beim Schlachten anfallenden Fleischmengen sind schon vorrattstechnisch kaum zu bewältigen. Also eine Milchkuh? Sie trägt jedes Jahr ein Kalb, sonst würde sie ja keine Milch liefern. Sie müssen sich also um das rechtzeitige Decken kümmern - und darum, was aus dem Kalb werden soll. Außerdem sollten Sie für die täglich anfallende Milch, deren Weiterverarbeitung viel Zeit verlangt (s. S. 73), z. B. in Form von Butter, Quark, Käse, Verwendung haben.

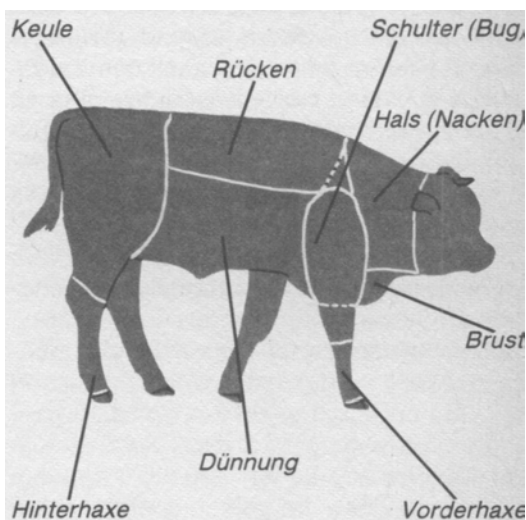
Zuerst brauchen Sie einen trockenen, gut belichteten Stall, außerdem Lagerfläche für Streu und Futter, Arbeitsfläche für die Futterbereitung und die Verarbeitung der Milch.

Sie brauchen für die wärmeren Monate eine saftige Wiese und für die kalte Jahreszeit Futtermittel, die einiges Geld kosten. Und vor allem sollten Sie sich nach einem sachkundigen Nachbarn umsehen, der gelegentlich helfend einspringt.

Sollten Sie übrigens ein Rind schlachten wollen, so dürfen Sie das nicht auf dem eigenen Anwesen tun, sondern sind auf den berufsmäßigen Metzger und den nächsten Schlachthof angewiesen - so verlangen es die gesetzlichen Bestimmungen. Erst beim endgültigen Zerlegen des Fleisches treten Sie selbst in Funktion. Sie können einen Teil des Fleisches pökeln und/oder räuchern und zu Wurst verarbeiten. Der größte Teil müßte jedoch in einer Tiefkühltruhe Platz finden.

Fleisch vom Kalb

Kalbfleisch ist zart und mild, leicht bekömmlich und für die feinsten Speisen geeignet. 4-6 Wochen alte Milchmastkälber (sie haben noch kein anderes Futter bekommen als Milch) haben weißes bis hellrosa Fleisch, 3-4 Monate alte Mastkälber, bis zu 150 Kilogramm schwer, liefern dagegen kräftiger rosa gefärbtes Fleisch. Kalbfleisch braucht nur 4-8 Tage abzuhängen.



Verwendung der Fleischteile. Alle Teile des Kalbes sind zart, eignen sich also für fast jede Zubereitungsart. Beim Kalb kann man auch Stücke braten, die bei anderen Schlachttieren dem Kochtopf vorbehalten sind, etwa die Haxen. Übersicht:

○ Kochen: Kopf (ganz oder ausgelöst), Zunge, Hals, Brust, Schulter (Bug, Blatt), Haxe, Füße, Beinfleisch, Hirn, Herz, Leber, Lunge, Milz, Bries (Kalbsmilch).

○ Schmoren: Hals, Brust, Schulter (Bug, Blatt), Haxe, Beinfleisch, Keule (Schlegel) mit Oberschale (Frikandeau) und Nußstück, Herz, Nieren.

○ Braten: Hals und Nacken, Brust, Schul-

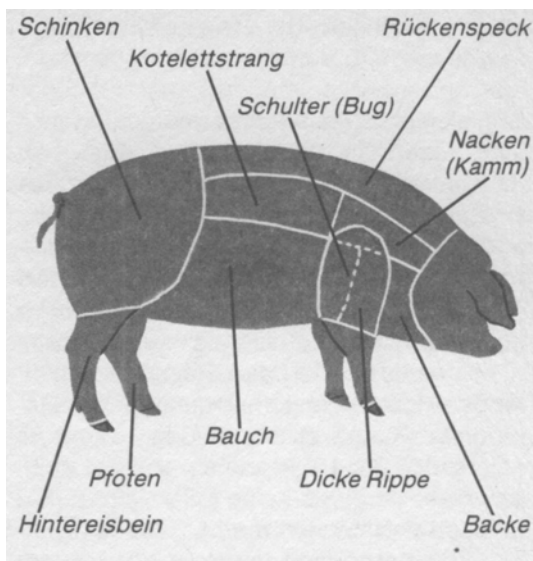
ter (Bug, Blatt), Haxe, Beinfleisch, Keule (Schlegel) mit Oberschale (Frikandeau) und Nußstück, Herz, Nieren. O Kurzbraten, Grillen: Steaks vom Rücken (Kotelett) oder vom Filet (Lende), Teile der Keule wie Schnitzel, Frikandeau oder Kalbsnuß, Scheiben von der Hüfte und von der Leber, Nieren.

Das eigene Kalb. Wenn schon keine Kuh, so möchten Sie wenigstens ein Kalb im Stall? Nun, das junge Rind ist in der Frühzeit seiner Entwicklung auf seine Mutter oder auf eine andere Kuh angewiesen. Schon deshalb ist es nichts mit dem »eigenen Kalb«. Und nach 3 Monaten gilt das Kalb nicht mehr als Kalb im Sinne des Gesetzgebers. Sie können also im allgemeinen nur zu einem Kalb kommen, wenn Sie sich eine Kuh zulegen. Dabei kann es sich durchaus um eine Färse, siehe oben, handeln - also um ein schon ziemlich erwachsenes Kalb.

Falls Sie sich ein Kalb zum Schlachten zulegen wollen, sollten Sie einen Fachmann zu Rate ziehen, der das Tier vor dem Kauf beurteilt und möglichst auch das Schlachten übernimmt. Sonst geht es Ihnen wie dem Autor, der von seinem Lieblingsbauern ein hübsches Kalb zum Kauf angeboten bekam. Es machte wirklich einen vorzüglichen Eindruck - auf den Laien. Aber dann sprach Metzger Benno sachverständig ein Machtwort. Das Tier sei erstens zu mager und zweitens seinen Preis nicht wert. So wurde nichts aus dem Kauf.

Fleisch vom Schwein

Das Schwein bestreitet runde 60 Prozent des bundesdeutschen Gesamt-Fleischverbrauchs, 40 Kilogramm pro Kopf oder besser Bauch der Bevölkerung. Dabei sind die



unzähligen schweinernen oder unter Mitverwendung von Schweinefleisch hergestellten Würste nicht einmal mitgerechnet. Schweine von heute haben 16 statt früher 12 Rippen, 30 Prozent weniger Rückenspeck und 25 Prozent mehr Muskelfleisch als die Schweine zu Urgroßvaters Zeiten. Fleisch von jungen Tieren ist an der blaß- bis zartrosa Färbung zu erkennen. Es soll fein marmoriert sein, zarte Fasern und feuchtglänzende Schnittflächen haben. Ältere Tiere haben dunkelrotes und trockeneres Fleisch, werden aber selten angeboten.

Ein besonderer Genuß ist ein Spanferkel. Dabei handelt es sich um ein 6-9 Wochen altes Ferkel, das noch säugt (spänt). Es wiegt zwischen 12 und 20 Kilogramm und wird »im Stück« so gebraten, daß die Haut knusprig-braun wird.

Verwendung der Fleischteile. Schweinefleisch ist vielseitig verwendbar. Es leuchtet ein, daß die weniger gefragten und fettreicheren Teile preiswerter sind als die mageren und besonders zarten. Indessen kann man auch sie vernünftig in den Spei-

seplan einbauen, gerade auf dem Lande, wo es ja an körperlicher Arbeit nicht mangelt und man nicht ängstlich nach Kalorien schielen muß - es kommt nur auf Menge und Rezept an. Der Überblick:

O Kochen: Kopf (Ohren, Schnauze), Zunge, Nacken (Kamm), Schulter (Bug, Blatt), Vorderschinken, Brust (Dicke Rippe), Eisbein (Dickbein, Haxe), Spitzbein (Füße, Pfötchen, Knöchle), Bauch, Rücken (Kotelett, Karbonade, Karree), Rippchen, Leber, Hirn, Herz, Nieren. O Schmoren: Nacken (Kamm), Schulter (Bug, Blatt, Vorderschinken), Dickbein (Haxe), Bauch, Rippchen, Herz, Leber, Nieren.

O Braten: Nacken (Kamm), Rücken (Kotelett, Karbonade, Karree, Kasseler), Schulter (Bug, Blatt, Vorderschinken), Schinken, Keule, Schlegel) mit Nuß, Unter- und Oberschale, Filet (Lende), Rippchen, Speck, Leber, Nieren.

O Kurzbraten, Grillen: Scheiben vom Rücken (Kotelett, Karbonade, Karree) oder vom Filet (Lende), Schnitzel aus Hüfte, Nuß, Ober- und Unterschale, Bauch (Falsches Schnitzel), Speck, Leber, Nieren.

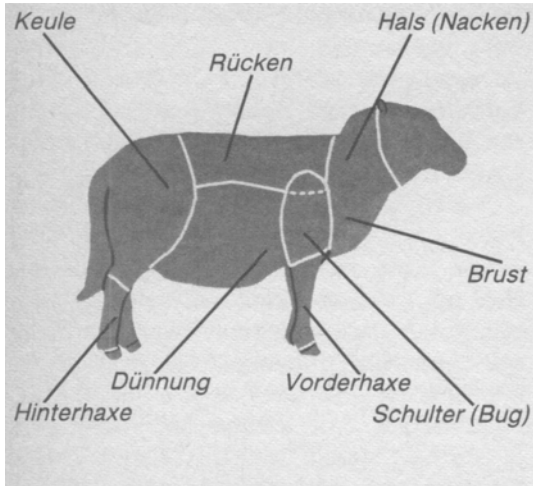
Das eigene Schwein. Von allen Schlachtieren kommt das Schwein noch am ehesten für die eigene Aufzucht in Frage - vor allem deshalb, weil man sich damit begnügen kann, ein einzelnes Tier zu mästen. Mit der Nachwuchsfrage braucht man sich, anders als bei den Milchtieren wie Kuh und Ziege, nicht auseinanderzusetzen. Die Unterbringung ist weniger problematisch als die einer Kuh. Eine ausreichende Futtergrundlage muß freilich vorhanden sein. Je dünner die Futterdecke aus dem Haushalt (Küchenabfälle, Magermilch, Molke) und Garten oder Acker (Kartoffeln, Getreidemehl und -schrot, Gras, Gemüsereste) ist, desto mehr muß zugekauft werden - und dann kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo

sich das nicht mehr lohnt. Oder ist Ihnen Ihr Schwein auch Mühe und zusätzliche Kosten wert? Wenn Sie richtiger Selbstversorger werden wollen, gewiß. In unseren Breiten können Schweine im allgemeinen nicht im Freien gehalten werden, so daß mit einer Art offenem Behelfsstall kaum auszukommen ist. Es muß sich also schon um einen »richtigen«, gemauerten Stall mit Schweinebucht, Futtergang, Jaucherinne, wärmegeprägten Abtrennungen und Boden handeln. Mastschweine kauft man als 12 Wochen alte Ferkel oder 15 Wochen alte Läufer. In spätestens sechs Monaten sollte das Mastziel, eine Gewichtszunahme von mindestens 100 Kilogramm, erreicht werden können.

Fleisch vom Lamm

In der Gunst der Verbraucher steht das Lamm bei uns immer noch weit unten. Kein Wunder, daß es oft Schwierigkeiten macht, einen herzhaften Lammrücken oder eine feine Lammkeule einzukaufen. Offenbar hat es sich noch nicht allgemein herumgesprochen, daß ein junges Lamm ganz anderes Fleisch liefert als ein alter Hammel. Folgende Handelsklassen sind zu unterscheiden:

- O Milchlammfleisch: Von milchgemästeten, höchstens 6 Monate alten Tieren. Helles Fleisch mit weißen Fettanteilen.
- O Mastlammfleisch: Von bis zu einjährigen, im Stall oder auf der Weide aufgezogenen Tieren. Lachsfarbiges Fleisch, ebenfalls weißes Fett.
- O Hammelfleisch: Von kastrierten männlichen Tieren (Hammeln) oder nicht zur Zucht benutzten weiblichen Tieren, die beide nicht älter als 2 Jahre sein dürfen und dunkelziegelrotes Fleisch mit gelblichem Fett liefern.
- O Schafffleisch: Von weiblichen Tieren, die geworfen haben, oder von Hammeln,



die älter als 2 Jahre sind. Dunkelrotes Fleisch mit gelbem Fett und ausgeprägtem Hammelgeschmack - nicht in jedem Fall zu empfehlen.

Verwendung der Fleischteile. Lammfleisch sollte 3-7 Tage abgehangen sein, bevor es in die Küche wandert. Gleichgültig, was Sie daraus machen - bringen Sie Lammfleisch immer so heiß wie möglich auf den Tisch. Die Teile-Übersicht:

O Kochen: Kopf, Zunge, Hals, Nacken, Brust, Schulter (Bug, Blatt), Haxe, Rippen, Bauchstück, Leber, Herz, Nieren.
O Schmoren: Hals, Nacken, Brust, Schulter (Bug, Blatt), Haxe.

O Braten: Schulter (Bug, Blatt), Keule (Schlegel), Rücken mit Filet und Kotelett, Leber, Nieren.

O Kurzbraten, Grillen: Kotelett, Filetsteak, Scheiben von Keule, Leber, Nieren.

Das eigene Schaf. Neuzeitliche Schafe werden entweder als Fleisch- oder als Wollelieferanten gezüchtet. Das Schaf als milchgebendes Tier spielt keine große Rolle bei uns, es lässt sich auch nicht so leicht melken wie eine Kuh oder eine Ziege. Wer ein Schaf aufziehen will, braucht zunächst einmal eine größere Weidefläche,

außerdem für die kalte Jahreszeit eine Unterbringungsmöglichkeit unter Dach und Futter für die weidelose Zeit. Nur des Fleisches wegen ist die Schafaufzucht nicht interessant - da kauft man sich lieber ein schlachtreifes Tier. Wenn es einem nur um die Wolle geht, ist mit einem einzigen Schaf auch nicht viel anzufangen. Bei mehreren Tieren wird man sich aber dazu entschließen müssen, auch den Vermehrungskreislauf zu berücksichtigen und einen Widder anzuschaffen. Damit wird die Schafhaltung aber schon komplizierter. Deshalb gibt es Leute, die sich nur aus Freude am Tier ein Schaf halten und vielleicht noch deshalb, weil sie sich von ihm so etwas wie einen lebenden Rasenmäher versprechen. Nicht immer mit dem gewünschten Erfolg.

Fleisch von der Ziege

Die »Kuh des kleinen Mannes« wurde früher sowohl des Milchertrags als auch der Fleischausbeute wegen viel in Klein- und Nebenerwerbssiedlungen gehalten, hat aber an Bedeutung verloren. Ziegenfleisch von Lämmern ist hellrot und schmackhaft (ausgezeichnet zum Grillen und Kurzbraten geeignet), von älteren Tieren dunkelrot. Das Fleisch von Ziegenböcken hat manchmal typischen »Bocksgeruch«, vor allem, wenn unachtsam geschlachtet wird. Die Einteilung der Fleischstücke entspricht derjenigen beim Lamm (Schaf). Als Haustier ist die Ziege noch problematischer als das Schaf - sie frißt, was ihr unter die Zähne kommt, und wenn es das Frühgemüse im Garten ist. Gut eingezäuntes Weideland (Elektrozaun) ist also Vorbedingung, wenn man sich nicht darauf beschränken will, die Ziege mit einem Strick um den Hals an einen eingeschlagenen Pflock zu binden. Gemolken wird eine Ziege genauso wie eine Kuh (s. S. 73).



Gekochte Ochsenbrust

750 g Ochsenbrust, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengemüse, Salz, 1 Lorbeerblatt, 1 TI Pfefferkörner

Fleisch waschen, mit Zwiebel, Suppengemüse und Gewürzen in soviel kochendes Wasser geben, daß das Stück bedeckt ist. Nach dem Aufkochen bei mittlerer Hitze in 2-3 Stunden garen, nach der ersten Stunde salzen. Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und mit beliebiger Soße (z.B. Meerrettich- oder Zwiebelsoße, Kräutersoße) und Salzkartoffeln essen.

Rinderschmorbraten

1 kg Rinderbraten (Blume oder Schulter), 2-3 El Öl, schwarzer Pfeffer, Salz, 1 Lorbeerblatt, 3 Pimentkörner, 1 Bund Suppengrün

Fleisch waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen, von allen Seiten in heißem Öl anbraten, pfeffern und salzen. Lorbeerblatt, Pimentkörner und geputztes, gewaschenes und geschnittenes Suppengrün dazugeben, das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze gar schmoren, dabei gelegentlich und nach Bedarf heißes Wasser zugießen. Dazu passen Kartoffelpüree und ein frischer Salat.

Rheinischer Sauerbraten

1 kg Rindfleisch, 60 g Bratfett; Marinade aus 1/2 l Wasser, 1/4 l Essig, 1 TI Salz, 2 Zwiebeln, 1 Mohrrübe, 5 Pfefferkörnern, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 2 Wacholderbeeren; Soßenzutaten: 125 g Rosinen, Salz, Pfeffer, Lebkuchenbrösel, etwas Apfelsirup (Apfelkraut), 1/4 l saure Sahne

Fleisch waschen. Marinadezutaten aufkochen (Zwiebeln und Mohrrübe grob schneiden), abkühlen lassen und über das Fleisch gießen, 2-3 Tage unter gelegentlichem Wenden an einem kühlen Platz ziehen lassen. Das abgetropfte Fleisch in Fett anbraten, durchgeseibte Marinade angießen und das Fleisch garen. Rosinen 15 Minuten mitschmoren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Lebkuchenbröseln andicken, mit Apfelsirup und Sahne verfeinern. Zu diesem deftigen Braten essen Sie Kartoffelklöße oder Reibekuchen und Apfelmus, wie im Rheinland. Aber auch gegen Salzkartoffeln oder Spätzle ist nichts einzuwenden.

Rindsrouladen

4 dünne Scheiben Rouladenfleisch, Salz, Pfeffer, Senf, 2 Zwiebeln, 50 g fetter Räucherspeck, 4 Essiggurken, etwas Mehl, 50 g Bratfett, etwas Fleischbrühe, 10 g Speisestärke, 3 El saure Sahne

Rouladenfleisch vorsichtig klopfen, salzen, pfeffern und dünn mit Senf bestreichen. Mit gehackten Zwiebeln, dünnen Speckstreifen und Streifen von Gurken belegen, von der Schmalseite her zusammenrollen und mit Rouladennadeln oder -klammern zusammenhalten (oder mit gebrühtem Faden umwickeln). Die Rouladen mit Mehl bestäuben, in heißem Fett von allen Seiten bräunen, Brühe angießen und die Rouladen zugedeckt gar schmoren. Rouladen herausnehmen und warm stellen. Soße mit etwas Brühe strecken. Speisestärke mit Sahne verquirlen und die Soße damit binden, abschmecken. Mit Salzkartoffeln und frischem Salat ein richtiges Sonntagsessen.

Kalbfleisch

Geschnetzeltes

*500 g Kalbsfilet, 1 Zwiebel, 50 g Butter,
20 g Mehl, 1/2 l Weißwein, 1/8 l Fleischbrühe,
Salz, Pfeffer, 1 El gehackte Petersilie*

Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit der feingehackten Zwiebel in Butter anrösten, Mehl überstäuben und unter ständigem Umrühren braten. Wein und Brühe angießen, salzen und pfeffern, das Fleisch kurz durchziehen lassen und mit Petersilie bestreuen. Dazu Rösti oder Spätzle.

Kräuter-Kalbsbraten

*1 kg Kalbsschulter, Salz, Pfeffer,
Edelsüßpaprika, 2 El Öl, 1/2 Tl Mehl,
1/2 Tasse Sahne, 4 El gehackte Kräuter*

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben, in heißem Öl von allen Seiten anbraten. 1 Tasse heißes Wasser angießen und das Fleisch in geschlossenem Topf 80-90 Minuten schmoren, bei Bedarf heißes Wasser nachgießen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Mehl mit Sahne verrühren und die Soße damit binden. Kräuter hineingeben, das Fleisch in der Soße kurz ziehen lassen.

Abgebräunte Kalbshaxe

*1 Kalbshaxe, 2 El Essig, 1 Zwiebel,
1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner,
2 kleine Mohrrüben, 1 Stückchen Sellerie,
2 El gehackte Kräuter, 50 g Butter,
1/8 l saure Sahne, 1 Tl Speisestärke*

1 l Salzwasser mit Essig, Gewürzen und geputztem Gemüse zum Kochen bringen, die vorgerichtete Kalbshaxe hineingeben und in etwa 30 Minuten halbweich kochen. Haxe herausnehmen, abtropfen lassen,

mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C in etwa 45 Minuten braun braten, dabei mehrfach begießen. Bratensatz mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen. Speisestärke mit Sahne verrühren und die Soße damit binden, kurz durchkochen, abschmecken.

Eingemachtes Kalbfleisch

*750 g Kalbfleisch (Brust, Kamm),
40 g Schweineschmalz, Salz, 1 Zwiebel,
1 Bund Suppengrün, Schale einer Zitrone,
40 g Mehl, 1/4 l Weißwein,
1/4 l Fleischbrühe, etwas Zitronensaft,
2 El saure Sahne, 1/2 Bund Petersilie*

Fleisch in knödelgroße Stücke schneiden, salzen, mit geschnittener Zwiebel, geschnittenem und geputztem Suppengrün und abgeriebener Zitronenschale in heißem Fett kräftig anrösten. Mehl überstäuben, kurze Zeit weiterrösten, dann Wein und Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt garen. Soße mit Zitronensaft, Sahne und gehackter Petersilie verfeinern.

Katalanisches Kalbfleisch

*500 g Kalbfleisch (Keule), 5 El Olivenöl,
1 Knoblauchzehe, 1 gehackte Zwiebel,
1 feingeschnittene Paprikaschote,
3 gewürfelte Tomaten, Salz, Pfeffer,
1/4 l Weißwein, 1 Messerspitze Oregano,
1/2 Bund gehackte Petersilie*

Fleisch waschen, grob schneiden, in heißem Öl anbraten, Zwiebel, Paprika und Tomaten dazugeben, kurz weiterbraten, dann salzen, pfeffern, Wein angießen und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Mit Oregano würzen, Petersilie überstreuen. Dazu Reis.

Schweinefleisch

Schwärtelbraten

*1 kg Schweinefleisch mit Schwarte
(Schlegel, Hals- oder Rippenstück), Salz,
1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 Bund
Suppengrün, 4 Pfefferkörner,
1 TI Kümmel, 1/2 Zehe Knoblauch,
1 TI Speisestärke, Pfeffer*

Fleisch waschen, mit Küchenkrepp abtupfen, salzen und mit der Schwarte nach unten in die Bratenpfanne legen, mit 1/4 l kochendem Wasser begießen, 15 Minuten im vorgeheizten Ofen braten. Herausnehmen, die Schwarte kreuzweise einschneiden. das Fleisch mit der Schwarte nach oben unter häufigem Begießen braten. Nach 45 Minuten gewürfelte Zwiebel, Gewürze und Suppengrün dazugeben. Schwarte mit Salzwasser bestreichen, nochmals 5 Minuten in den Ofen schieben. Bratensatz passieren, mit kalt angerührter Speisestärke binden, abschmecken. Dazu Kartoffelknödel und grünen Salat reichen - fertig ist das ländliche Sonntagsessen.

Rippchen mit Kraut

*750 g Kasseler Rippenspeer,
40 g Schweineschmalz, 1 Zwiebel,
750 g Sauerkraut, 4 Wacholderbeeren,
1/8 l Fleischbrühe, 1 kleine rohe Kartoffel*

Fleisch in wenig Wasser in etwa 35 Minuten halbgar kochen. Schweineschmalz zerlassen, die geschnittene Zwiebel darin hellgelb rösten, Sauerkraut daraufgeben und kurz anschmoren, dann Wacholderbeeren dazugeben, Brühe angießen, das Kraut mit dem in dicke Scheiben geschnittenen Fleisch belegen und alles bei schwacher Hitze garen. 15 Minuten vor Fertigstellung die Kartoffel hineinreiben. Mit Kartoffelpüree zu Tisch geben.

Pfälzer Spanferkel

*1 Spanferkel, Salz, 2 Zwiebeln,
100 g Räucherspeck, 250 g gekochte
Kartoffeln, 500 g Schweinebauch, Pfeffer,
Majoran, Bratfett, 20 g Speisestärke,
1/8 l saure Sahne*

Spanferkel vorbereiten, innen salzen. Zwiebeln schälen und grob hacken, Speck in Würfel schneiden und zerlassen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. Schweinebauch und Ferkellunge halb weich kochen und würfeln. Herz und Leber des Ferkels fein schneiden. Alle Zutaten vermengen, mit Pfeffer, Majoran und Salz würzen. Das Ferkel damit füllen und zunähen, in eine zweifingerhoch mit Wasser gefüllte Bratenpfanne legen, im vorgeheizten Ofen bei scharfer Hitze anbraten, dann bei Mittelhitze bräunen und garen. Hin und wieder mit Fett bepinseln, aber nicht begießen. Bratensatz mit kalt angerührter Speisestärke binden und mit saurer Sahne verfeinern. Dazu Kartoffelsalat.

Szekely-Gulasch

*3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
80 g Schweineschmalz, je
350 g Schweine- und Kalbfleisch,
1 El Edelsüßpaprika, 1 TI Dill, Salz,
1/8 l saure Sahne, 500 g Sauerkraut*

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauchzehe in Fett anrösten, das in Gulaschwürfel geschnittene Fleisch dazugeben und kräftig anbraten. Mit Paprika, Dill und Salz würzen, durchrühren und wenig kochendes Wasser angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze garen, dann die Sahne hineinrühren und das gut abgetropfte gekochte Sauerkraut untermischen, nochmals aufkochen lassen.

Lamm- und Ziegenfleisch

Lammkoteletts

*8 Lammkoteletts, Salz, schwarzer Pfeffer,
Bratfett, Zitronensaft, Tabascosoße,
1 gewürfelte Zwiebel*

Fett von den Koteletts abschneiden, die Fleischstücke waschen, trockentupfen, klopfen, salzen, pfeffern und in der Pfanne in heißem Fett von beiden Seiten bräunen, dann herausnehmen und warm stellen, mit Zitronensaft und Tabascosoße beträufeln. Im Bratfett Zwiebelwürfel kräftig anbraten und über die Koteletts geben. Dazu passen gebutterte grüne Bohnen.

Lamm-Rollbraten

*1 kg Lammfleisch (Bug), Salz, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe, 25 g Butter, 1 Bund
Petersilie, 1 TI Estragon, knapp
1/2 l Fleischbrühe, 1 TI Speisestärke*

Fleisch vom Metzger herrichten lassen, salzen und pfeffern, auf der Innenseite mit Butter bestreichen, Petersilie und Estragon aufstreuen, zerquetschten Knoblauch darauf verteilen. Fleisch zusammenrollen und verschnüren, in der Bratenpfanne von allen Seiten bräunen, dann Brühe angießen und den Braten zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 90 Minuten garen, dabei hin und wieder mit Brühe beschöpfen. Fleisch in Scheiben schneiden und warm stellen. Fond durchsieben, abschmecken, mit etwas Speisestärke binden (nach Belieben). Dazu frische grüne Bohnen aus dem Garten und Salzkartoffeln.

Lammkeule in der Tonform

*1 kg Lammkeule, Öl, schwarzer Pfeffer,
Rosmarin, Knoblauchsatz, Nelkenpfeffer,
3 Wacholderbeeren, 6 Zwiebeln*

Tonform 1 Stunde wässern, oberflächlich abtrocknen. Lammfleisch mit Öl und Gewürzen einreiben. Zwiebeln schälen, grob schneiden und als Bett in die Tonform geben, das Fleisch darauflegen. Die Form schließen, die Lammkeule etwa 2% Stunden bei 220° C im Ofen braten.

Lammcurry

*750 g Lammfleisch, 60 g Öl,
500 g Zwiebeln, 2 Äpfel, 1 Knoblauchzehe,
2 TI Currypulver, 1/4 l Sahne, Salz,
1 TI Mehl, 1 TI Zitronensaft, 1 Prise Zucker*

Fleisch vorbereiten, von Fett befreien, in Gulaschwüfel schneiden und in heißem Öl anbraten, dann aus dem Topf nehmen. In das Bratfett geschnittene Zwiebeln und Äpfel, geriebene Knoblauchzehe und Curry geben und garen, aber nicht bräunen. Fleisch dazugeben, etwas Wasser oder Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt in etwa 90 Minuten garen. Salzen, mit Mehl verquirlte Sahne hineinrühren, kräftig durchkochen und abschmecken.

Gebackenes Zicklein

*1 kg Jungziegenfleisch, Salz, Pfeffer,
1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 Bund Suppengrün;
1 Ei Mehl, 1 Ei, Semmelmehl; Backfett*

Fleisch in Portionsstücke zerlegen. Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, grob geschnittene Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün mit etwa 1 l Wasser aufkochen und das Zickleinfleisch darin fast garen. Herausnehmen, abtropfen lassen, trockentupfen, die Fleischstücke nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelmehl wenden und in heißem Fett goldgelb backen.

Schlachtfest zu Hause

Schlachttag, das war im ländlichen Haushalt schon immer ein Festtag. Endlich kam wieder frisches Fleisch auf den Tisch (nach Monaten mit eingekochtem, gepökeltem, geräuchertem Fleisch). Endlich konnte man einmal so richtig nach Herzenslust schlemmen (nach langen Arbeitswochen, in denen die Bäuerin die Fleischportionen streng zugemessen hatte). Und auch mit den dazugehörigen hoch- oder niederprozentigen Getränken wurde nicht gespart. Schlachtfest - das war ein »Vollbauchsfest«, wie man es in Norddeutschland nannte.

Wer zum erstenmal bei einer Hausschlachtung dabei ist, wird auch heute noch etwas von diesem »Fest«-Erlebnis spüren. Freilich haben sich die Voraussetzungen geändert. Frischfleisch gibt es nicht nur nach der Schlachtung, es wird das ganze Jahr über zugekauft. Die Konservierungsmethoden werden von der Gefriertruhe bestimmt, wenn auch die traditionellen Würste und Schinken nicht fehlen dürfen. Aber ein Fest? Der Städter wird den Schlachttag eher als eine besonders arbeitsintensive Veranstaltung empfinden. Viele Hände müssen vom frühen Morgen bis zum späten Nachmittag oder sogar Abend helfen, das Schwein in seine Bestandteile zu zerlegen und zu verarbeiten. Daran hat sich nichts geändert.

Fleisch und Würste vom eigenen Schwein schmecken nicht nur besser als gekaufte, sie sind auch erheblich preiswerter. Andererseits will man vielleicht nicht das ganze Jahr über nur Schweinernes essen. Ob man also selbst schlachten soll oder nicht, will gut überlegt sein, und niemand kann da hineinreden. Am besten läßt man sich erst

einmal zu einem Schlachtfest bei Nachbarn einladen und sammelt Erfahrungen, wie es dabei zugeht und was dabei herauskommt.

Vorbereitungen für den Schlachttag

Ein schlachtreifes Schwein kaufen Sie beim Bauern. Fragen Sie einen sachkundigen Nachbarn oder Fachmann, worauf es dabei ankommt. Als erstes ist jedenfalls zu bedenken, ob es sich um ein mageres, besonders fleischhaltiges Tier handeln soll oder um ein fetteres. Im ersten Fall bekommen Sie viel Fleisch für den Vorrat. Im zweiten Fall tun Sie sich bei der Wurstherstellung leichter. Um das passende Schwein müssen Sie sich schon ein paar Wochen vor dem Schlachttag kümmern und dabei auch gleich den Antransport besprechen. Etwa um die gleiche Zeit sollten Sie den Hausmetzger bestellen, der am Schlachttag bei Ihnen zu Hause die Oberleitung übernimmt. Er sagt Ihnen auch, was an Geräten und Zutaten bereitgestellt werden muß. Außerdem brauchen Sie eine Terminvereinbarung mit dem Fleischbeschauer oder Tierarzt, der nach Beginn der Schlachtung bestimmte Teile des Tieres untersucht, damit Sie sicher sein können, ein rundum gesundes, vor allem trichinenfreies Schwein unter dem Messer zu haben.

Wenn Ihnen ein ganzes Schwein, Lebendgewicht etwa 80-120 Kilogramm, zuviel ist, können Sie sich vielleicht mit einer anderen Familie zusammentun. Oder Sie haben, auch in der Stadt, die Möglichkeit, eine Schweinehälfte fertig geschlachtet einzukaufen und allein oder unter Assistenz von Freunden zu verarbeiten. In diesem Fall entgehen Ihnen allerdings die Innereien und das Blut. Die berühmten Blut- und Leberwürste können Sie dann nur herstellen,



Ein Fleischhackstock, wie er in vielen bayerischen Bauernhäusern für die Hausschlachtung bereitgehalten wird.

wenn Sie entsprechendes Rohmaterial zusätzlich kaufen.

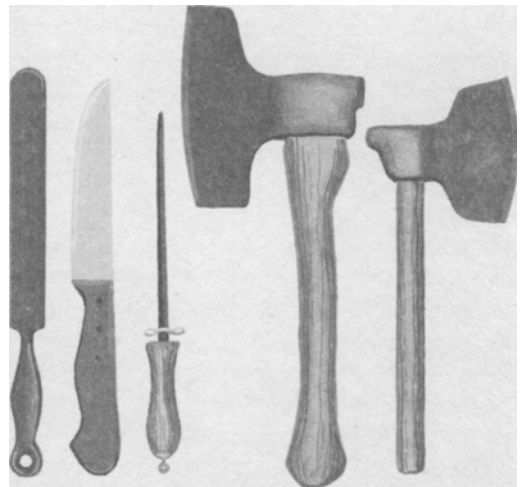
Arbeitsraum und Geräte. Der eigentliche Schlachtvorgang findet meist im Freien statt, also auf dem Hof, auch auf einer Terrasse. Für das Abbrühen des Schweines verwendet man in vielen Gegenden einen Brühtrog. Ihn kann man sich meist vom Nachbarn leihen, ebenso das einfache Gestell für das Aufhängen des Schweines beim Grobzerlegen. Zwei kräftige, in eine Schuppenwand geschlagene Haken erfüllen den gleichen Zweck. Der Schlachtplatz soll nicht zu weit von der Küche entfernt sein - Sie müssen Unmengen heißes und auch kaltes Wasser zum Ort der Handlung transportieren können.

Die Feinarbeit findet in der Küche statt, wenn der Platz ausreicht, sonst in einem anderen Raum mit unempfindlichem Fußboden. Sie brauchen einen stabilen Tisch, an dem drei oder vier Leute zugleich arbeiten können. Der Hausmetzger bevorzugt einen Fleischhackstock als Arbeitsplatz. Für das Verarbeiten größerer Wurstmengen ist ein Holztrög praktisch. Kunststoff-

wannen tun es aber auch, außerdem mehrere Eimer und Schüsseln. Die Töpfe können gar nicht groß genug sein - als Wurst- und Fleischkochkessel eignet sich der Einkochkessel, aber besser wäre ein Waschkessel der alten Art, den es auch mit eigener Feuerung gibt.

Lassen Sie die Messer für das Schlachten vorher schleifen! Und denken Sie auch an eine Säge zum Zerteilen der Knochen, an ein Metzgerbeil, an eine Küchenwaage, an Siebe, an einen kräftigen Fleischwolf, am besten mit Wurstvorsatz. Manche dieser Geräte wird der Hausmetzger mitbringen, weil er Ihrer Ausrüstung nicht traut. Sie sollten das genau mit ihm besprechen.

Zutaten und Zubehör. Von den geplanten Endprodukten hängt es ab, was an Zutaten bereitgestellt werden muß. Art und Mengen verrät Ihnen ein sachkundiger Nachbar oder der Hausmetzger. Im allgemeinen werden Sie Zwiebeln, Knoblauch und mehrere Gewürze brauchen (vor allem Pfeffer, Majoran, Thymian, Koriander, Wacholder-



Werkzeug für die Hausschlachtung: Wetzstähle (links und 3. von links), Messer und Beile für das grobe Fleischhacken.

beeren, Lorbeerblätter - je nach Rezept), außerdem größere Mengen Salz. Für manche Zubereitungen müssen Sie Zucker, Gerste, bestimmte Gemüse besorgen. Därme für das Wurstmachen kann man kaufen, die unterschiedlichen Qualitäten und Kaliber richten sich nach den geplanten Wurstsorten. Sparsamer ist die Verwendung der schweineeigenen Därme, ihre Säuberung ist allerdings nicht jedermanns Sache. Vergessen Sie den Bindfaden zum Abbinden der Würste nicht, und denken Sie auch daran, genügend Verpackungsmaterial für alle Schweineteile zu besorgen, die tiefgefroren werden müssen: Schlauchfolie und Tüten aus Polyäthylen, Etiketten, Clips zum Verschließen. Wenn Sie Fleisch pökeln wollen, brauchen Sie schließlich noch ein Pökelfaß mit hineinpassendem Brett (als Druck-Abdeckung) und einen schweren Stein zum Beschweren.

Schlachtung und Fleischverarbeitung

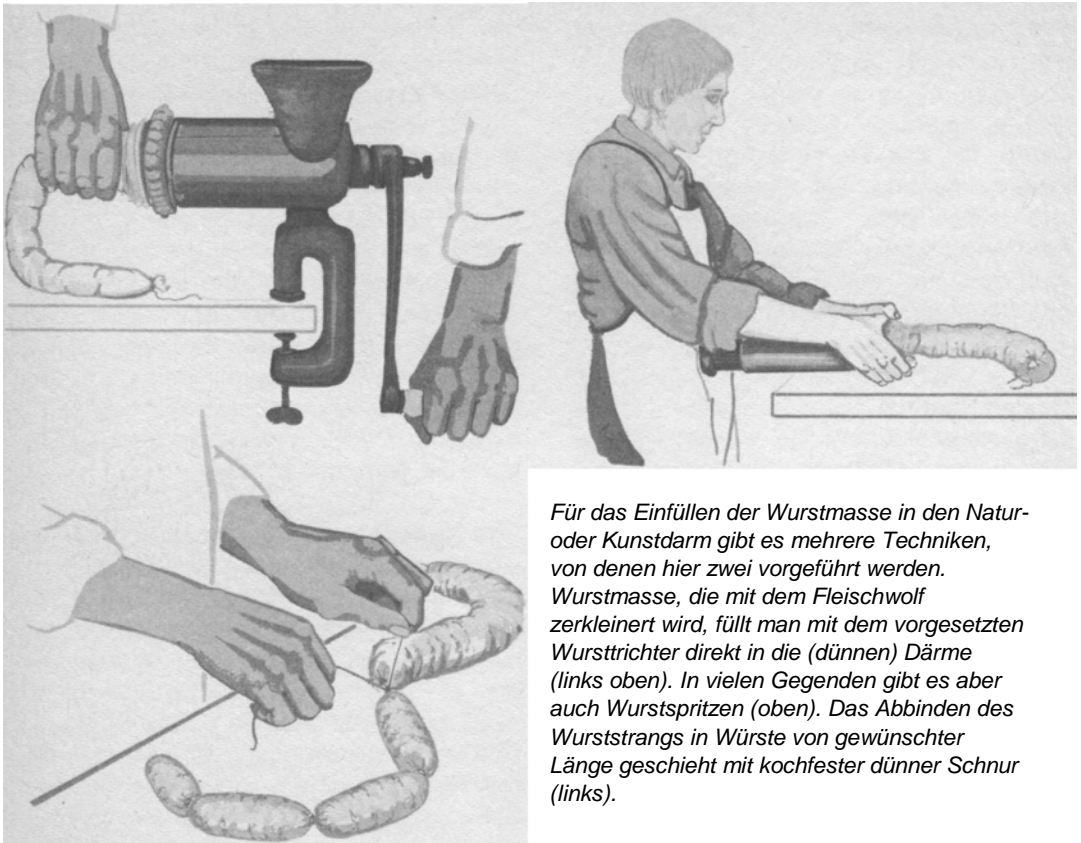
Es ist Sache des Hausmetzgers, das Schwein zu schlachten. Aber Sie müssen ihm dabei zur Hand gehen. Wenn Sie selbst nicht über einschlägige Erfahrungen verfügen, sollten Sie jemanden aus der Nachbar- oder Verwandtschaft bitten, die Regie im Hintergrund zu übernehmen.

Der Metzger betäubt das Tier mit seinem Schlagbolzenapparat und schneidet ihm die Kehle durch. Das ausfließende Blut muß in einer Schüssel aufgefangen und sofort kräftig gerührt werden, damit es nicht stockt und unbrauchbar wird. Sie brauchen es für die Blutwurst und andere Zubereitungen. Dann geht es an das Entfernen der Borsten. Die Methoden sind je nach Landstrich unterschiedlich. Man kann das Tier auf ein Brett oder eine Bank legen und mit heißem Wasser abbrühen. Oft wird

ein Brühtrog bevorzugt, mit dem bessere Ergebnisse zu erzielen sind. Nach dem Brühen schabt man die Borsten portionsweise mit einem stumpfen Messer ab. Das geht leichter, wenn man das Schwein nach dem Brühen mit Kolophonienpulver bestreut. Für die Grobarbeit nimmt man hier und da eine 2,50 Meter lange Kuhkette, die unter dem gebrühten Schwein durchgezogen und auf und ab bewegt wird. Dabei gehen schon die meisten Borsten ab. Den Rest besorgt das Messer. Mit viel kaltem Wasser wird das entborstete Schwein abgeduscht. Die Haut muß jetzt an allen Stellen weiß und sauber sein.

Das Zerlegen. Nun wird das Schwein mit vereinten Kräften an den Hinterbeinen aufgehängt. Der Metzger trennt den Kopf ab, öffnet dann vorsichtig den Bauch und holt die Eingeweide heraus. Die Innereien werden je nach Verwendungszweck für die nächsten Arbeitsgänge vorbereitet, die Därme, falls gewünscht, für die Wurstbereitung hergerichtet. Das ausgenommene Schwein wird in zwei Hälften zersägt oder mit dem Metzgerbeil zertrennt. Die Hälften, nochmals abgeduscht, kommen auf den großen Tisch im Arbeitsraum und werden zerlegt.

Wie nun weiter vorgegangen wird, richtet sich weitgehend nach dem »Verwertungsplan« für das Schwein. Fett zum Auslassen, Speck für die Wurstbereitung, Schinken, Zunge und andere Fleischteile für das Pökeln, Bratenstücke und Schnitzel für den Vorrat, Leber und andere Innereien für die Würste - jeder Bestandteil erfordert seine eigene Weiterverarbeitung. Was womit zu geschehen hat und wie die verschiedenen Helfer sich betätigen können (Speck schneiden, Därme waschen, Leber durchdrehen usw.), sollte der Hausmetzger entscheiden - es sei denn, es stehen genügend schlachterprobte Helfer zur Verfügung.



Die Wurstbereitung. Was für welche Wurst wie aufzubereiten ist, legt ebenfalls der Metzger fest. Zuerst werden alle Stücke ausgesondert, die für das Wurstmachen gekocht werden müssen. Sie kommen mit Gewürzen und Gemüse in den größten vorhandenen Topf oder Kochkessel und werden so lange gekocht, bis auch die Schwarten weich sind. Anschließend müssen sie je nach Rezept geschnitten oder durch den Fleischwolf gedreht werden. Ungekochte Zutaten (z.B. Leber, Speckwürfel, Blut) und Gewürze kommen dazu oder sind die Hauptzutat (z.B. bei Bratwurst). Der abgeschmeckte Wurstteig muß nun in die Därme befördert werden, was je nach Wurstart mit einem Trichter,

mit dem Wurstvorsatz der Fleischmaschine oder auch unmittelbar (Einfüllen mit der Schöpfkelle in großkalibrige Därme) geschieht. Die meisten Würste werden anschließend im großen Kessel gekocht und nach dem Abkühlen geräuchert oder gleich eingefroren.

Ein Teil der für das Wursten gekochten Fleischstücke findet unmittelbar Verwendung - als Kessel- oder Wellfleisch liefert es erste Kostproben für die Schlachtfestmannschaft, die nun die erste kleine Ruhepause einlegen kann. Dazu gibt es Salz, Pfeffer und Senf, ein Stück Brot und einen Klaren. Die Wurstsuppe, d. h. die nach dem Kochen der Würste übrigbleibende Kochbrühe, wird frisch verzehrt, eingefroren

oder zu traditionellen Schlachtfestgerichten verwendet.

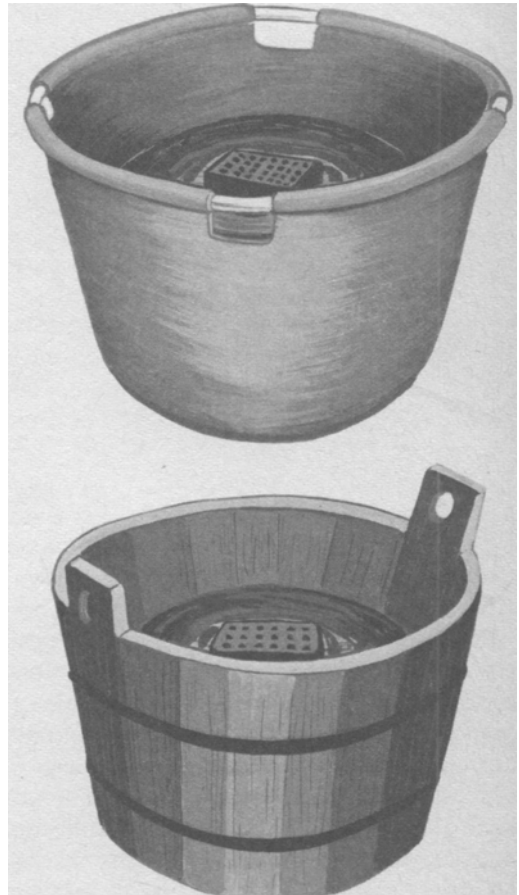
Das Pökeln. Hier handelt es sich um ein Konservierungsverfahren, bei dem Salz die Hauptrolle spielt. Da man Fleisch heute auch tiefgefroren konserviert, hätte diese Methode eigentlich ihre Daseinsberechtigung verloren; sie wird aber, entweder nach dem Trocken- oder nach dem Naßverfahren, immer noch angewendet, weil man nur so einen ganz bestimmten Geschmack erreichen kann. Was wäre beispielsweise ein Eisbein oder ein Kasseler Rippenspeer ohne Pökelschmack, was ein geräucherter Schinken ohne vorheriges Pökeln!

Sie brauchen für das Pökeln ein großes Pökelfaß aus Holz oder auch Kunststoff (niemals aus Metall) mit einem gut hineinpassenden Holzdeckel, der nach dem Einfüllen der Fleischstücke aufgelegt und angepreßt werden muß, und zwar entweder durch Auflegen eines schweren Steins oder, bei althergebrachten Pökelfässern, durch Anziehen eines Schraubengewindes.

Gepökelt werden im allgemeinen die großen Stücke, die später geräuchert werden sollen (Schinken, Speckseiten, Schultern), außerdem die kleineren Fleischteile, die für die Verwendung in gepökelt, ungeräuchertem Zustand bestimmt sind (z.B. Eisbein, Kopfstück oder Backe, Ohren, Pfoten). Kleine Fleischstücke sollen 10-14 Tage, Speckseiten etwa 3 Wochen, Schinken 4 Wochen gepökelt werden. Rezepte für die beiden klassischen Pökelfverfahren:
O Trockenpökung: Auf 50 kg Fleisch 3,5 kg Salz, 75 g Salpeter, 100 g Zucker, nach Belieben Gewürze wie Knoblauchzehen, Koriander, Wacholderbeeren, gehackte Kräuter. Pökelfaß mit der Mischung austreuen, die einzelnen Stücke gründlich und kräftig damit einreiben und in das Faß schichten, die

größeren Stücke mit der Schwarte nach unten zuerst. Restliches Pökelsalz dazwischenstreuen. Gut einpressen und an einem kühlen Ort lagern, regelmäßig kontrollieren.

- O Naßpökung: Die oben angegebenen Zutaten mit 20-25 l Wasser aufkochen, abkühlen lassen und in das Faß füllen. Nun die einzelnen Stücke, größere zu-



Außer den traditionellen Pökelfässern aus Holz (untere Abbildung) gibt es auch solche aus stabilem Plastikmaterial. In beiden Fällen muß das Pökelfleisch mit einem passenden Brett belegt und mit Ziegel- oder Feldsteinen beschwert werden.

unterst, hineingeben und mit dem Brett anpressen.

Pökelfleisch muß vor der Verarbeitung gut abgespült oder kurze Zeit gewässert werden. Beim Kochen braucht man dann kein Salz mehr.

Das Räuchern. Alles was an Fleischstücken geräuchert wird, muß nach dem Pökeln abgespült und getrocknet werden. Für das Räuchern der beim Schweineschlachten anfallenden Fleischmengen brauchen Sie eine »richtige« Räucherammer, die mit Holzrauch betrieben wird, in der ländlichen Küche also im allgemeinen an den Küchenherd angeschlossen ist. Manchmal wirft man frische Wacholderzweige oder grüne Tannenreiser in das Feuer, um zusätzliche Geschmacksnuancen zu erzielen. Wenn Sie auf dem Hof, etwas entfernt vom Haus, Platz haben, können Sie sich selbst eine Räucherammer, die »Selch« bauen. Sie hat Wände aus Ziegeln und einen allerdings nicht zu großen Rauchabzug, ein Ofenrohr genügt. Die Größe richtet sich nach Bedarf. In manchen Gegenden haben mehrere Familien zusammen eine Selch. Schon im Sommer, also lange vor dem Schlachttag, sammeln Sie im Wald knorrige Wurzelstöcke, am besten von Buchen. Die geben den besten Rauch. Am Räuchertag heizen Sie morgens ein, und wenn das Feuer nicht mehr brennt, sondern nur noch raucht, kommen Würste, Speckseiten und Schinken hinein. Vielleicht finden Sie auch einen Bauern oder Metzger, der das vorschriftsmäßige Räuchern für Sie übernimmt. Wichtig ist, daß die Fleischstücke oder auch Würste mit ausreichendem Abstand voneinander aufgehängt werden. Sie dürfen einander nicht berühren. Die Rauchttemperatur darf 50° C nicht überschreiten. Die Dauer des Räucherns hängt von der Konstruktion der Räucherammer und der Art der Feuerung ab. Im allgemeinen bleiben kleine, dünne

Stücke 2-3 Wochen im Rauch, mittlere 3-4 Wochen und Schinken bis zu 5 Wochen und mehr. Bei der Intensivräucherung durch den Metzger werden diese Zeiten aber bedeutend unterschritten.

Portionsstücke vom Schwein kann man auch nach dem für Fische vorgeschlagenen Verfahren (s. S. 137) (heiß) räuchern. Dazu eignen sich beispielsweise Koteletts, Schnitzel, Filetscheiben, Stücke von Bauchfleisch oder Schinkenscheiben. Die Räucherzeit beträgt im allgemeinen 70-90 Minuten.

Wenn Sie schon beim Pökeln und Räuchern sind, können Sie zur Abwechslung auch mal ein Stück Rindfleisch auf diese Weise haltbar machen. Am besten nehmen Sie ein Stück aus der Rinderkeule. Gepökelt und (kalt) geräuchert wird auch in diesem Fall genauso wie beim Räuchern von Schweinefleisch.

Fett auslassen. Was tut man mit dem beim Schlachten übrigbleibenden Fett, vor allem mit dem Bauchfett (Schmer, Flomen) des Schweines? Es kann zu Streich-, Brat- und Backfett (Schweineschmalz) verarbeitet werden. Dazu schneidet man das Bauchfett würfelig oder treibt es (grobe Scheibe) durch den Fleischwolf. Unter Umrühren wird es in einem großen Topf bei schwacher Hitze ausgelassen, bis die Rückstände, die Grieben oder Grammeln, goldgelb sind. Zur Geschmacksverbesserung kann man Zwiebel- oder Apfelscheiben und Gewürze wie Majoran hinzufügen - aber bitte erst im letzten Drittel der Auslaßzeit. Schweineschmalz bewahrt man am besten in verschließbaren Gläsern oder in Steinguttopfen auf. Die Grieben lassen sich in der Küche vielfältig verwenden, etwa beim Kuchenbacken, Kartoffelbraten oder Backen von Kartoffelplätzchen aus gekochten Kartoffeln oder für Grammelpogatscherln, wie sie in Österreich aus Grieben gemacht werden.

Würstbereitung

Frische Leberwurst

*1 kg fetter Rückenspeck, 150 g Flomen,
800 g Fleisch vom Schweinekopf (mager
und fett), 250 g Schweinebacke,
250 g Schwarten, 1,5 kg Leber, etwas
Fleischkochbrühe, 75 g Salz,
1 feingehackte Zwiebel, 1-2 TI Pfeffer,
1/2 TI Majoran, je 1 Prise Nelkenpulver
und Muskatblüte*

Rückenspeck, Flomen, Fleisch und Schwarten kochen, aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen. Die Hälfte des Specks sehr fein würfeln, alles andere einschließlich der Leber grob schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Alles zusammen mit etwas Brühe zu einem geschmeidigen, nicht zu festen Teig mischen, würzen und gründlich durcharbeiten. Den Wurstteig in Därme (Dünndärme) füllen, dabei aber nicht zu fest stopfen, im 15-cm-Abstand binden. In die kochende Fleischbrühe geben und 30-40 Minuten bei 80° C kochen, aber nicht wallend zum Kochen bringen (die Würste platzen sonst auf). Frisch verwenden oder nach dem Abkühlen einfrieren oder 2-3 Tage kalt räuchern. Wenn die Wurstmasse in Gläsern eingekocht werden soll, gibt man weniger Brühe dazu, so daß ein etwas festerer Teig entsteht. Schmecken Sie den Wurstteig unbedingt ab und würzen Sie nach, wenn Sie Ihre Hausmacherleberwurst gern kräftig wollen.

Frische Blutwurst

*1 kg fetter Rückenspeck, 150 g Flomen,
800 g Fleisch vom Schweinekopf (mager
und fett), 250 g Schweinebacke,
250 g Schwarten, 2 / Blut, 100 g Salz,
1-2 TI Pfeffer, 1 TI Nelkenpulver, je 1 Prise
Piment und Thymian, 1-2 El Mehl*

Rückenspeck, Flomen, Fleisch und Schwarten kochen, aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen. Die Hälfte des Specks grob würfeln, alles andere grob schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Diese Zutaten mit dem Blut zu geschmeidigem, nicht zu festem Teig mischen, würzen, zur Bindung das Mehl hineingeben, die Masse gründlich durcharbeiten und abschmecken. Den Wurstteig in mittelstarke Därme füllen, in 15-cm-Abstand abbinden. In die kochende Fleischbrühe geben und 50-60 Minuten bei 80° C kochen, aber nicht wallend zum Kochen bringen, weil die Würste sonst platzen. Sie sind fertig, wenn beim Einstechen kein Blut mehr austritt. Frisch verwenden oder nach dem Abkühlen einfrieren oder 2-3 Tage kalt räuchern. Beim Einkochen in Gläsern kann die Wurstmasse etwas dicklicher ausfallen. Auch hier bei Bedarf den Wurstteig nachwürzen. Verwenden Sie übrigens bei der Wurstherstellung immer frisch gemahlenen oder gestoßenen Pfeffer.

Cervelatwurst

*1,75 kg magerstes Schweinefleisch
(Schlegel, Bug), je 600 g sehnenfreies
Mastochsenfleisch (vom Metzger) und
Schweinenierenfett, 1 TI Salpeter,
90 g Salz, 2-3 TI weißer Pfeffer,
1 TI Zucker, 1 El weiße Pfefferkörner,
1-2 El Rum*

Fleisch und Fett in Stücke schneiden, durch den Fleischwolf drehen, die übrigen Zutaten hineinmengen, kräftig abschmecken und die Masse nochmals (oder besser noch zweimal) durchdrehen, beim letztenmal mit dem Wurstvorsatz gleich in Därme füllen. Die Würste abbinden, 3-4 Tage an der Luft trocknen, 2 Tage kalt räuchern.

Speckwurst

*1,5 kg Speck, 500 g Schwarten,
750 g Fleisch, 2 l Blut, 2 El Salz,
1-2 Tl Pfeffer, 1/2 Tl Majoran, 1 Prise
Piment*

Speck, Schwarten und Fleisch kochen. Speck in grobe Würfel schneiden, Schwarten durch den Fleischwolf drehen, Fleisch in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten einschließlich Blut und Gewürzen mischen, gut durcharbeiten, abschmecken, in mittelstarke Därme füllen und in 15-cm-Abstand abbinden, in der kochenden Fleischbrühe 45-60 Minuten bei 80° C garen, aber nicht wallend zum Kochen bringen, damit die Würste nicht platzen. Frisch verwenden oder nach dem Abkühlen einfrieren oder 2-3 Tage kalt räuchern. Auch das Einkochen in Gläsern ist möglich.

Grützwurst mit Fleisch

*1,5 kg Fleisch, 450 g Schwarten,
750 g Grütze, gut 1l Fleischkochbrühe
(Wurstbrühe) 1-2 El Salz, 2 Tl Pfeffer, je
1 Prise Majoran und Thymian*

Fleisch und Schwarten kochen, abtropfen lassen, grob schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Grütze in Fleischbrühe zu festem Brei kochen, das durchgedrehte Fleisch dazugeben, würzen und alles zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Brühe unterarbeiten. Die Masse abschmecken und in Därme füllen, abbinden und in der Wurstbrühe 40-60 Minuten kochen. Frisch verwenden oder einfrieren oder 2-3 Tage kalt räuchern. Auch das Kochen in einem Steinguttopf (mit Alufolie verschließen) ist möglich; die Wurst wird dann in ein Wasserbad gestellt. Wenn man 1/4l der Fleischbrühe durch frisches Schweineblut ersetzt, erhält man rote Grützwurst.

Rohe Mettwurst

*2 kg mageres Fleisch (Schinken,
Kotelett), je 500 g fettes Bauchfleisch und
Rückenspeck, 80 g Salz, 1/2 Tl Salpeter,
2 Tl Pfeffer, je 1 Prise Muskat- und
Nelkenpulver, 1 El Senfkörner, 1 Tl Zucker*

Rohes Fleisch und Speck grob schneiden, durch den Fleischwolf drehen und die übrigen Zutaten damit vermengen, dann abschmecken und die Masse nochmals durch den Wolf geben, mit dem Wurstvorsatz gleich in dünne Därme füllen, abbinden oder abdrehen. Die Würste zum Trocknen aufhängen, frisch verwenden oder einfrieren oder 2-3 Tage kalt räuchern. Die gleiche Wurstmasse kann man auch in eine gefettete Kastenform füllen und als Fleischkäse backen.

Bratwurst mit Milch

*2 kg sehr mageres Fleisch,
400 g Halsspeck, 60 g Salz, 1 Tl geriebene
Muskatnuß, 1-2 Tl weißer Pfeffer, etwa
3/4 l Milch*

Fleisch und Speck grob würfeln, zweimal durch den Fleischwolf drehen, den Fleischteig über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Salz in Milch auflösen, die übrigen Gewürze dazugeben. Fleischteig kneten, nach und nach die Gewürzmilch hineinmengen. Die Masse gut durcharbeiten, bis eine gleichmäßige Bindung erreicht ist. Mit dem Wurstvorsatz des Fleischwolfs in dünnere Därme füllen, Würste abdrehen und 3-4 Tage an der Luft trocknen lassen, dann frisch verbrauchen oder 2 Tage kalt räuchern. Oder wie oben Fleischkäse backen. - Abwandlung (*Wiener Bratwurst*)\ je 750 g mageres Schweine- und Rindfleisch, 500 g Schweinespeck, 60 g Salz, 2 Tl weißer Pfeffer, 1/4 l Weißwein, Zitronenschale.

Schlachtfest-Spezialitäten

Hessische Metzelsuppe

*11 Wurstbrühe, 250 g frische Leberwurst,
50 g geriebenes Schwarzbrot*

Brühe mit der aus der Hülle gedrückten Wurst und dem Brot aufkochen, bei Bedarf nochmals abschmecken. Abwandlung: Schwarzbrot weglassen. In jeden Teller 1 Handvoll Weiß- oder Schwarzbrotbrocken geben, Suppe aufgießen.

Oldenburger Blutsuppe

*11 Wurstbrühe, 2-3 El Mehl, 1/4 l frisches
Schweineblut, Pfeffer, Essig,
1 El gehackte Petersilie*

Wurstbrühe erhitzen. Mehl mit Schweineblut verquirlen, unter ständigem Umrühren in die Suppe geben und 8 Minuten unter Umrühren durchkochen. Die Suppe mit Pfeffer und Essig abschmecken, Petersilie aufstreuen. In Oldenburg gibt es anschließend frisch gekochtes Schweinefleisch mit Senf oder Meerrettich und Kartoffeln.

Stettiner Schwarzsauer

*750 g frisch gekochtes Schweinefleisch
(besonders Pfoten, Spitzbeine und
Ohren), 1/2 l Wurstbrühe, 3/4 l frisches
Schweineblut, Salz, Pfeffer, 1 Prise
gemahlene Nelken, etwas Essig*

Fleisch von Knochen und Knorpeln befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Brühe erhitzen, das Schweineblut unter ständigem Rühren dazugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis eine dickliche Masse entsteht. Würzen und abschmecken. Probieren Sie dazu Mehl- oder Buchweizenklöße.

Schlachtschüssel

*750 g frisch gekochtes Schweinefleisch
(Bauch, Kamm, Brustspitze, Backe),
Bauernbrot, Meerrettich, Pfeffer, Salz;
750 g gekochtes Sauerkraut*

Kernig gekochtes Fleisch mit Brot und würzenden Zutaten reichen, dazu das Sauerkraut und nach Belieben auch noch gekochte frische Leber- und Blutwürste.

Griebenkuchen

*375 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Tl Zucker,
1/8-1/4 l lauwarme Milch, 2 Eier, 1 Prise
Salz, 1 Prise Pfeffer, 250 g gekochte und
geriebene Kartoffeln, 250 g Grieben*

Mehl in eine Backschüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken, Hefe hineinbröckeln und mit etwas Milch, dem Zucker und etwas Mehl zu Vorteig verrühren, der zugedeckt 30 Minuten gehen muß. Die übrigen Zutaten hineinarbeiten, den Teig gründlich schlagen, 40-50 Minuten gehen lassen und ein gefettetes Backblech damit belegen. Den Kuchen 30-40 Minuten bei 200-220° C backen und heiß zu Tisch geben.

Saure Zipfel

*500 g frische Schweinsbratwürste, 3/4 l
Wasser, 3 El Essig, 1 Tl Zucker,
1 Tl Salz, 1 Lorbeerblatt, 4 Senfkörner,
3 Pfefferkörner, 1-2 Zwiebeln*

Bratwürste 15 Minuten in einem Sud aus den übrigen Zutaten (Zwiebeln in Ringe schneiden) ziehen lassen, die Sauren Zipfel in der Kochbrühe servieren. Dazu gibt es kräftiges Bauernbrot.

Kurhessisches Weckewerk

*350 g gekochtes Schweinefleisch,
250 g gekochte Schwarten, 5 altbackene
Semmeln, etwas Milch, Salz, weißer
Pfeffer, 1 Prise Majoran, etwas Fett für die
Form, 3 El Semmelmehl, 60 g Butter*

Fleisch und Schwarten durch den Fleischwolf drehen. Semmeln in Milch einweichen, ausdrücken und mit der Fleischmasse vermengen, alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten, dabei mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Eine ofenfeiste Form fetten und den Fleischteig hineinfüllen, glattstreichen, mit Semmelmehl bestreuen und Butterflöckchen aufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° C 20-25 Minuten backen. Dazu schmeckt Tomaten- oder Kopfsalat. Man kann aber auch Sauerkraut als Salat oder gedünstet zum Weckewerk anbieten.

Pfälzer Saumagen

*1 Schweinemagen,
500 g Schweinehackfleisch, 2 altbackene
Semmeln, 3 Eier, Salz, Pfeffer, je 1 Prise
Majoran und Muskatpulver, 1 El gehackte
Petersilie, 2 feingehackte Zwiebeln,
250 g gekochte Kartoffeln;
60 g Schweineschmalz*

Schweinemagen über Nacht wässern, gründlich säubern. Hackfleisch mit eingeweichten und ausgedrückten Semmeln, Eiern, Gewürzen, Zwiebeln und feingewürfelten Kartoffeln zu einem nicht zu lockeren Füllteig vermengen und abschmecken. Den Magen damit füllen und zunähen, in leicht gesalzenem Wasser langsam garen, dann in der Bratenpfanne in heißem Schmalz von allen Seiten bräunen. Dazu ißt man in der Pfalz im allgemeinen Sauerkraut oder auch Krautsalat.

Pannhas

*11 Wurstbrühe, 65 g Speck, 1-2 Zwiebeln,
350 g frische Blut- und Leberwürste, Salz,
Pfeffer, 350-500 g Buchweizenmehl,
1/2 77 gemahlene Nelken, 1 Prise Majoran
oder Oregano; Bratfett*

Wurstbrühe zum Kochen bringen. Speck und Zwiebeln würfeln und miteinander anbraten. Leber- und Blutwürste aus der Haut streichen. Alles miteinander in der Brühe aufkochen, salzen und pfeffern. Buchweizenmehl unter ständigem Rühren einlaufen lassen, 10 Minuten aufkochen, mit Nelken und Majoran würzen und den Buchweizen bei schwächster Hitze ausquellen lassen. Die Masse in Schüsseln oder Töpfe oder in eine Kastenform füllen und erkalten lassen. In Scheiben schneiden, auf beiden Seiten in der Pfanne in heißem Fett anbraten und mit Kartoffelbrei oder auch zu Schwarzbrot und Zuckersirup (Rübenkraut) auftischen.

Tollatschen (Pommersche Blutknödel)

*1/4 l frisches Schweineblut, 6 Semmeln,
75 g Mehl, 60 g Zucker, 1 Tl Salz,
60 g Rosinen, 60 g gewürfelter Speck,
1/2 Tl gemahlener Anis, 1 Prise Thymian,
1 1/2 l Wurstbrühe; Bratfett, 4 Äpfel*

Blut mit eingeweichten und ausgedrückten Semmeln. Mehl, Zucker, Salz, überbrühten Rosinen, Speck, Anis und Thymian zu Klopsteig kneten. Klöße daraus formen und in der kochenden Wurstbrühe langsam gar ziehen lassen. Entweder heiß servieren oder die Tollatschen kalt werden lassen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne in heißem Fett beiderseits aufbraten. Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien, in Scheiben schneiden und im Bratfett dünsten, als Beilage reichen.

Vom Umgang mit Milch und Milchprodukten

Mit Milch haben Sie als Selbstversorger, der auch selber mal buttern oder seinen eigenen Käse erzeugen will, täglich zu tun. Sie sollten deshalb vor den praktischen Ratschlägen ein paar Tatsachen über Milch erfahren. Milch, vor allem Kuhmilch, ist eines der wichtigsten Landwirtschaftsprodukte der Welt. Wußten Sie, daß die Kuhmilch an den Erträgen der westdeutschen Bauernhöfe zu rund einem Viertel beteiligt ist und damit unter allen Agrarprodukten die erste Stelle einnimmt? Mit der Welt-Milchproduktion, etwa 413 Millionen Kubikmeter, könnte man spielend zwei Stauseen vom Format der größten deutschen Talsperre, Schwammenauel in der Eifel, füllen. Und noch eine Zahl: westdeutsche Kühe liefern durchschnittlich pro Kuh und Jahr 4150 Liter Milch.

Der weitaus größte Teil der Milchproduktion wird von Molkereien und Käsereien weiterverarbeitet: zu Sahne und Joghurt, Quark und Butter und zu zahllosen Käsesorten. Aber es gibt noch viele ländliche Haushalte, die zumindest einen Teil der Milcherzeugung selbst übernehmen und sowohl für den Eigenbedarf als auch für den Verkauf an gute Bekannte und Verwandte aufbereiten. Wenn Sie auf Milch, frisch von der Kuh, oder auf Bauernbutter Wert legen, sollten Sie sich nach einem solchen Bauernhof umsehen.

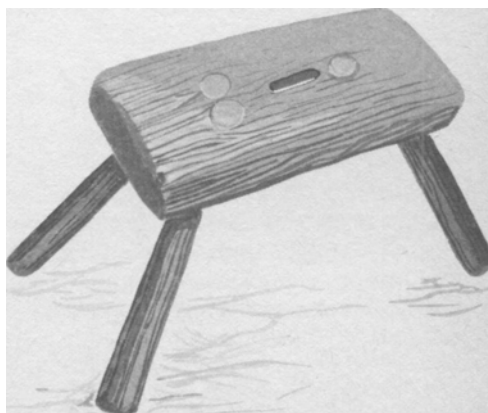
Frische Milch brauchen Sie auf jeden Fall, wenn Sie sich selbst ans Ausbuttern oder an die Käseherstellung machen wollen. Denn die von der Molkerei haltbar ge-

machte Milch ist dafür nicht geeignet. Mit ultrahocherhitzter und homogenisierter Milch (H-Milch) lassen sich unsere Rezepte nicht verwirklichen - Sie könnten höchstens auf unbehandelte Vorzugsmilch zurückgreifen. Wahrscheinlich fahren Sie dann aber besser, wenn Sie gleich mit der Milchkanne zum nächsten Bauernhof marschieren und an Ort und Stelle einkaufen. Oder wenn Sie in den Stall gehen und Ihre eigene Kuh melken.

Die Melktechnik

Was hier über das Melken einer Kuh gesagt wird, gilt ebenso auch für andere Milchlieferanten, also für Ziege und Schaf. Nur die Maße sind andere: kleinere Euter, weniger Milch.

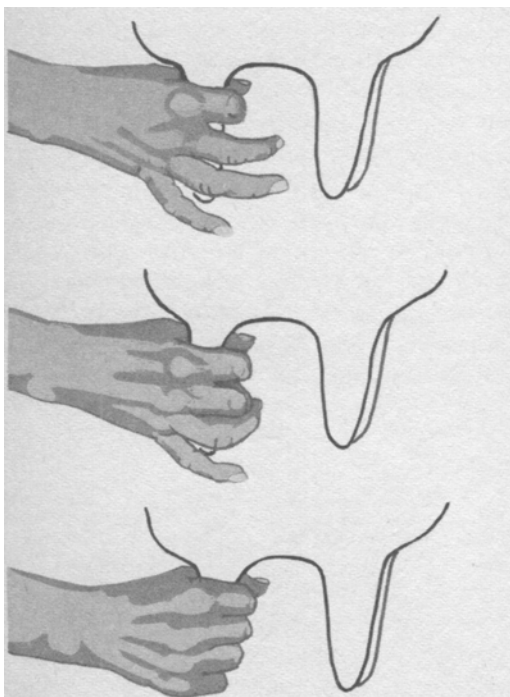
Das Euter ist mit vier Zitzen ausgerüstet. Vor Beginn des Melkvorgangs wird dieser »Milchapparat« mit lauwarmem Wasser sorgfältig gereinigt, dann abgetrocknet. Sauber gewaschene Hände sind eine Selbstverständlichkeit - wie der Erfolg der Milchgewinnung und -Verarbeitung überhaupt in hohem Maße von peinlicher Sauberkeit abhängt. Der Melker setzt sich an



Dreibeiniger Melkschemel. Es gibt auch einbeinige, die man sich unterschnallt.

der Längsseite der Kuh auf einen niedrigen Melkschemel und hält den Melkeimer mit den Unterschenkeln eingeklemmt, und zwar leicht schräg, damit der Milchstrahl nicht danebentrißt. Der Anfänger wird es erst einmal mit nur einer Zitze versuchen. Später kann man immer noch beidhändig melken, also zwei Zitzen zugleich.

Beim Melkvorgang wird die Zitze mit der Hand umfaßt, der Daumen liegt dabei also vorne. Daumen und Zeigefinger klemmen den Milchkanal ab, so daß keine Milch in das Euter zurückfließen kann. Nun werden der Reihe nach und von oben nach unten die anderen Finger so angedrückt, daß die Milch aus der Zitze in den Eimer spritzt.



Der Melkvorgang, schematisch dargestellt. Zunächst bilden (oben) Zeigefinger und Daumen einen Ring, der die Zitze abklemmt. Diesen »Verschluß« erhält man aufrecht, während nun die anderen Finger der Reihe nach angedrückt werden, bis die Faust geschlossen ist. Dabei läuft die Milch aus.

Wenn die Zitze leer ist, lockert sich der Griff - die Prozedur beginnt von vorne. Der Reihe nach werden alle vier Zitzen so lange gemolken, bis keine Milch mehr kommt.

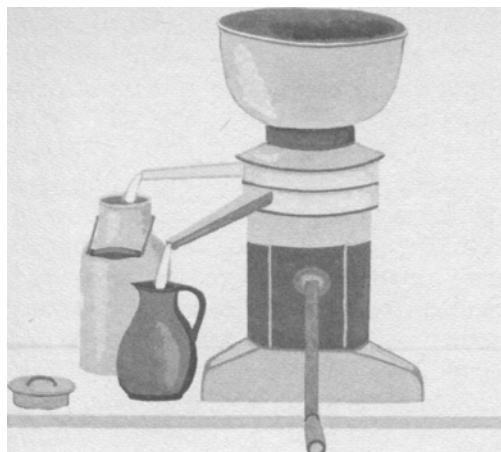
Das Melken bis zum letzten Tropfen ist schon deshalb wichtig, weil die letzte Milch die fettreichste ist.

Gemolken wird im allgemeinen morgens und abends. Die Melkzeit sollte pünktlich eingehalten werden. Die Milch wird sofort nach dem Melken durch ein Sehtuch oder einen Wattefilter gegossen, dann kühl aufbewahrt oder weiterverarbeitet.

Sahne- und Butterbereitung

Bei der frisch gemolkenen (oder frisch beim Bauern eingekauften) Milch handelt es sich um Vollmilch, die roh oder gekocht als Nahrungsmittel zu verwenden ist. Aus dem in ihr enthaltenen Käsestoff kann Käse gewonnen werden. Die Fettstoffe lassen sich abscheiden und zu Sahne (Rahm) oder Butter verarbeiten. Für diesen Ausscheidungsprozeß gibt es zwei Möglichkeiten:

Das Aufrahmen. Wenn man die frische, ungekochte Milch in einem flachen und weiten Gefäß bei etwa 15° C stehenläßt, steigen die in der Milch enthaltenen winzigen Fettkügelchen an die Oberfläche und bilden eine immer dicker werdende Schicht, die Sahne oder den Rahm. Wie schnell das geht, hängt von der Temperatur ab. Im Sommer ist nach etwa 18 Stunden der größte Teil der Sahne abgeschieden, im Winter nach etwa 24 Stunden. Länger als 48 Stunden sollte man nicht abwarten, weil die Milch (und damit die Sahne) sonst sauer wird. Die aufgerahmte Sahne schöpft man vom Rand her vorsichtig mit einem flachen Löffel oder einem speziellen Sahneschöpfer (eine Art Schaumlöffel mit



Die Milchzentrifuge trennt die Sahne von der Milch. Beide Flüssigkeiten laufen in getrennte Auffanggefäße (links) ab.

kleinen Löchern) ab und sammelt sie in einem besonderen Gefäß, das kühl und dunkel aufgestellt werden sollte. Die entrahmte Milch wird beliebig weiterverwendet.

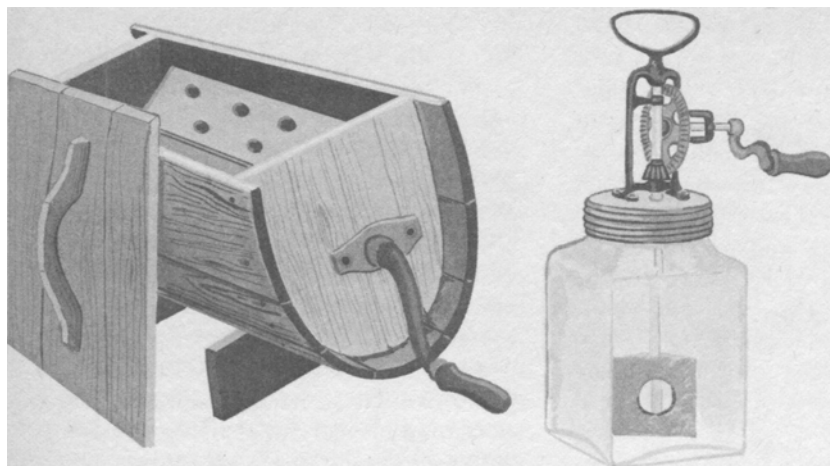
Das Schleudern. Beim Aufrahmen kann man der Milch nur einen Teil der Sahne entziehen. Günstiger wird die Ausbeute, wenn man eine Zentrifuge (Separator, Milchschleuder) verwendet - ihre Anschaffung lohnt sich freilich nur bei regelmäßiger Verwendung in der »Heimmolkerei«. Wichtigster Bauteil der Zentrifuge ist eine Trommel, die mit einer Handkurbel in schnelle Drehungen versetzt wird, nachdem die frische Milch eingefüllt wurde. Die beim Drehen auftretende Zentrifugalkraft sorgt dafür, daß die schwereren Milchbestandteile (also die Magermilch) weiter an den Trommelrand gedrückt werden als die leichteren Bestandteile (also das MilCHFett). Je schneller die Drehung, desto schneller und gründlicher die Sahneabscheidung. Sahne und Magermilch verlassen die Maschine durch getrennte Auslaufrohre und fließen in bereitgestellte Gefäße.

Das Buttern. Wenn man eine eigene Kuh hat, wird man die Milch bzw. Sahne aus mehreren Melkvorgängen sammeln müssen, bevor sich das Buttern lohnt. Richten Sie sich dabei nach dem Fassungsvermögen Ihrer Buttermaschine. Es gibt sehr kleine für den Hausgebrauch mit 1-2 Litern Fassungsvermögen, außerdem größere mit unterschiedlichen Ansprüchen und Techniken, so das Stoßbutterfaß, bei dem ein Stößel mit Lochscheibe auf und ab bewegt wird, das Schlagbutterfaß mit einem drehbaren Flügelrad, das die Sahne in Bewegung hält, oder das Rollbutterfaß, bei dem das Flügelrad fest steht und das Faß gedreht wird.

Im Prinzip kommt es nur darauf an, daß die Sahne so lange bewegt wird, bis sich die in ihr enthaltenen Fettkügelchen zur Buttermasse verbunden haben. Sie können also kleine Sahnemengen auch in einer Flasche schütteln oder in einem hohen Glas mit dem Quirl bearbeiten, bis sich die Butter abscheidet - nicht dagegen in einem Mixergerät, dessen Laufgeschwindigkeit zu hoch ist.

In Molkereien wird die frische, süße Sahne zu Butter verarbeitet (Süßrahmbutter). Im Hausbetrieb sollten Sie das nicht nachmachen, schon weil die Ausbeute ungenügend wäre, sondern Ihre Sahne mindestens 24 Stunden stehenlassen, bis sie sauer ist - wie stark sauer, müssen Sie selbst entscheiden.

Das Butterfaß wird vor Beginn der Arbeit mit heißem Wasser ausgebrüht. Dann kann die Sahne eingefüllt werden, wobei 2/3 des Fassungsvermögens der Maschine nicht überschritten werden dürfen. Beim Buttern soll die Sahnetemperatur bei 18-20° C liegen. Bei zu hoher Temperatur wird die Butter schmierig, bei zu niedriger fest und krümelig, außerdem ist im zweiten Fall die Ausbeute gering. Drehen Sie das Butterfaß gleichmäßig und nicht zu schnell. Nach etwa 30 Minuten (bei sehr kleinen Geräten



Hölzerne Butterfässer (ganz links) gibt es in zahlreichen Ausführungen. Bei diesem wird die Sahne von einem drehbaren Flügelrad ausgebuttert.

Für kleine Mengen eignet sich die Buttermaschine mit 1-2 Litern Fassungsvermögen.

schon nach etwa 15 Minuten) beginnen sich die Fetttröpfchen zu Butterkörnern zu verbinden. Wenn Erbsen- bis Haselnußgröße erreicht ist, gießen Sie die Buttermilch vorsichtig durch ein Sieb ab und füllen kaltes Wasser ein. Bei weiteren Drehungen entsteht ein fester Butterklumpen. Das Wassernachfüllen können Sie mehrmals wiederholen, bis die Flüssigkeit klar abläuft. Nun muß das restliche Wasser aus der Butter herausgeknetet werden. Dazu gibt man den Butterklumpen auf ein Holzbrett und bearbeitet ihn mit einer hölzernen, geriffelten Knetwalze, notfalls mit einem Frühstücksbrettchen, bis keine Feuchtigkeit mehr austritt. Macht man das nicht sorgfältig genug, wird die Butter schnell ranzig. Beim Knetvorgang kann man die Butter leicht salzen (feines Salz aufstreuen und einarbeiten). Haltbar ist sie allerdings auch ohne Salz, denn man kann die frische Butter ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren oder ein paar Wochen in der Gefriertruhe. Die abgelaufene Buttermilch wird getrunken (am besten zu jungen Pellkartoffeln mit frischer Butter) oder weiterverarbeitet.

Butterschmalz. Zum Kochen ist Butterschmalz ausgezeichnet geeignet. Es läßt

sich auch aus (ungesalzener) Butter bereiten, die zum Frischessen nicht mehr in Frage kommt, weil sie schon ein bißchen ranzelt. Die Butter wird bei schwacher Hitze in einem Topf verflüssigt. Aufsteigender Schaum wird dabei abgenommen. Am Topfboden setzen sich weitere Abscheidungen ab, die aus geronnenem Eiweiß und Käsestoffen bestehen. Sie müssen beim Umgießen des flüssigen Schmalzes in einen Aufbewahrungstopf (Steingutgefäß) zurückbleiben. Die Butter darf auf keinen Fall so stark erhitzt werden, daß sie sich bräunt. Wer nicht ganz sicher ist, verflüssigt sie besser im Wasserbad.

Andere Milcherzeugnisse

Die frische Sahne können Sie als Kaffeesahne verwenden oder Schlagsahne daraus bereiten. Angesäuerte Sahne ist als Kochzutat beliebt. Hier noch ein paar andere Verwendungshinweise für Milch:

Sauermilch und Quark. Sauer- oder Dickmilch entsteht durch die Einwirkung von Milchsäurebakterien auf frische oder gekochte Milch. Sie sind allgegenwärtig. Des-

halb brauchen Sie nichts weiter zu tun, als die Milch in einer flachen Schüssel in einem warmen Raum aufzustellen. Im allgemeinen wird die Milch innerhalb weniger Stunden oder über Nacht sauer und dick geworden (geronnen) sein. Dickmilch schmeckt besonders gut mit eingebrocktem Schwarzbrot, Zucker und Zimt, man kann sie aber auch zum Kochen verwenden. Wenn man sie in ein feines Tuch oder Sieb gibt, tropft die Molke ab, der Quark bleibt übrig. Durch den Zusatz von Sauer- oder Buttermilch oder Joghurt kann man die Dickmilchbildung beschleunigen. In Molkereien wird Quark auch nach dem Labverfahren bereitet, wie Sie es auf Seite 78 beschrieben finden. Quark schmeckt frisch gegessen am besten, ist die Grundlage zahlreicher feiner Gerichte und kann auch zu Sauermilchkäse weiterverarbeitet werden.

Buttermilch und Molke. Die beim Buttern gewonnene dickliche Buttermilch enthält wichtige Inhaltsstoffe der Milch (besonders Eiweiß, Milchzucker) und ist vor allem als gesundes, nicht dickmachendes Getränk in der warmen Jahreszeit beliebt, spielt aber auch in der Krankenkost (Verdauungsbeschwerden, fieberhafte Erkrankungen) eine Rolle. Ganz ähnlich schmeckt die bei der Quark- und Käsebereitung abfallende, dünnflüssige Molke. Gut gekühlt gibt sie ein milcheiweißreiches Getränk ab. Im bäuerlichen Haushalt wird sie meist verfüttert.

Joghurt und Kefir. Joghurt ist eine spezielle Sauermilchart. Das einfachste Herstellungsverfahren: Mischen Sie zwei Eßlöffel gekauften Joghurt mit einem Liter Milch, halten Sie sie auf einer Temperatur von 37° C und warten Sie, bis sich die gesamte Milch in Joghurt verwandelt hat. Vornehmer funktioniert das Verfahren bei den im Elektrohandel erhältlichen Jo-

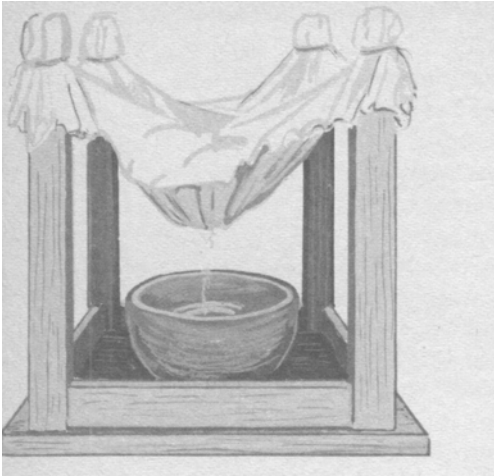
ghurt-Bereitungsapparaten. Dabei wird die Milch plus kleiner Joghurt-Brutmenge in Portionsgefäße gefüllt und vom Apparat auf Temperatur gehalten - Näheres in den Gebrauchsanweisungen.

Wie Joghurt wird auch Kefir von speziellen Kleinlebewesen produziert. Für die Zubereitung des leicht alkoholhaltigen »Milchweins« brauchen Sie Kefirkörner, die eingeweicht und nach Abgießen der Einweichflüssigkeit mit Milch vermischt werden (2 Eßlöffel Kefirkörner auf einen Liter Milch). Als Gärtemperatur sind in diesem Fall 15° C ausreichend. Nach etwa 12 Stunden Gärzeit ist der Kefir gebrauchsfertig. Vergoren wird in luftdicht verschlossenen Flaschen, die nur zu 4/5 mit Kefirmilch gefüllt werden dürfen. Zwischendurch müssen die Flaschen durchgeschüttelt werden. Beim Öffnen entweicht Kohlensäure. Sowohl Joghurt als auch Kefir kann man aus Voll- oder Magermilch herstellen.

Die Käsebereitung

Die Herstellung eines gelungenen Käses stellt sich jedermann schwierig vor - und sie ist es auch. Die meisten Lieblingssorten der deutschen Käseverbraucher können Sie überhaupt nicht selbst zubereiten, weil sich der Ansatz nur in größeren Mengen lohnt (etwa ab 25 Liter Milch) oder weil Sie nicht an die Kleinlebewesen herankommen, die für einen ganz bestimmten Geschmack und eine charakteristische Konsistenz sorgen. Emmentaler oder Edamer, Roquefort und Camembert und die meisten anderen Käsesorten müssen Sie sich deshalb leider aus dem Kopf schlagen. Aber natürlich gibt es doch noch einige interessante Möglichkeiten für die eigene Käserei.

Für Käse eignen sich außer Kuhmilch (mit beliebiger Fettstufe) auch Ziegen- oder Schafsmilch, die beide meist unabgerahmt



Bei der Käsebereitung müssen Quark bzw. Bruch und Molke sorgfältig getrennt werden. Die einfachste Vorrichtung ist ein umgedrehter Küchenhocker, zwischen dessen Beine man ein sauberes Leinentuch oder ein Stück Nylonstoff spannt. Eine Schüssel zum Auffangen der Molke steht darunter.



Bei längerer Reife-Lagerung wird der Käse immer wieder gesalzen, und zwar schön gleichmäßig und von allen Seiten. Damit er während der Lagerung abtropfen kann, legt man ihn nach der Formung auf eine Matte oder eine tellerförmige Unterlage aus Holz-, Stroh- oder Weidengeflecht.

verwendet werden. An Geräten brauchen Sie außer Töpfen, Schüsseln und Sieben ein grobleinenes Käsetuch, ein großes Messer (es kann auch aus Holz und selbst-geschnitzt sein), eine Fleischgabel für das Umrühren (oder besser eine sogenannte Käseharfe), eine oder mehrere Formen, in die die Käsemasse hineingedrückt werden kann, und 2-4 kleinere Matten aus Holzstäben, Stroh oder Weidengeflecht. Die beiden Hauptformen des Käses, Sauermilch- und Süßmilch-Käse, unterscheiden sich durch die Art, wie die Milch zum Gerinnen (Stocken) gebracht wird.

Sauermilchkäse. Dabei gehen Sie von ganz normalem Quark aus, der durch Milchsäurebakterien-Einwirkung auf Voll- oder Magermilch entsteht. Sie brauchen den Quark nur lange genug stehenzulassen - schon wird er zu Käse. Das Sauerwerden der Milch läßt sich beschleunigen - siehe die Rezepte. Am einfachsten ist die Zubereitung von Kochkäse.

Lab- oder Süßmilchkäse. Dabei besorgt ein aus dem Magen junger Kälber gewonnenes Ferment, Lab genannt, das »Dicklegen« der Milch. Lab kann man in Pulver- oder Tablettenform in Käseerei-Fachgeschäften kaufen. Für die Käseerzeugung im Haushalt genügen winzige Mengen. Manchmal wird Lab in Verbindung mit Joghurt oder auch Buttermilch verwendet. Das durch Laben der Milch entstehende Gerinnungsprodukt wird nicht Quark, sondern Bruch genannt. Normalem Speisequark wird manchmal Bruch zugesetzt. Bei der Käsebereitung wird der Bruch mit dem Messer und der Käseharfe zerkleinert. Die Korngröße richtet sich nach der Käseart. So verlangt ein Limburger Käse Walnußgröße, ein Tilsiter Erbsengröße, ein Emmentaler Hanfkorngröße. Bei Camembert, Brie oder Quark wird der Bruch überhaupt nicht zerkleinert.

Milch, Joghurt, Buttermilch

Pommersche Milchsuppe

*1 l Milch, 1 Prise Salz, 35 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker, 1 El
Speisestärke; für die Klößchen: 2 Eier.
1 Prise Salz, 5 El Roggenmehl; 1 El Butter*

Milch mit Salz, Zucker und Vanillezucker aufkochen. Speisestärke mit etwas kalter Milch verquirlen, in die Suppe geben, aufkochen und abschmecken. Aus Eiern, Salz, Mehl und wenig Wasser dickflüssigen Kloßteig bereiten. Mit dem Teelöffel Klößchen abstechen und in der schwach kochenden Milchsuppe gar ziehen lassen. Besonders gut schmeckt die Milchsuppe, wenn Sie zum Schluß einen Stich Butter auf der Suppe zergehen lassen.

Bulgarische Joghurtsuppe

*1 grüne Gurke, Salz, 2 Zehen Knoblauch,
3 El Öl, 100 g Walnüsse, 4 Becher Joghurt,
1/8 / saure Sahne, Pfeffer, 2 El gehackter
Dill*

Gurke schälen und in sehr feine Würfel schneiden, leicht einsalzen und in den Kühlschrank stellen. Knoblauch mit Öl, Walnüssen (einige Hälften zum Garnieren zurücklassen) und Joghurt im Mixer kräftig durcharbeiten, Sahne untermischen, salzen und pfeffern. Gurkenwürfel und Joghurtmischung miteinander vermengen. Zurückbehaltene Walnüsse und Dill aufstreuen. Die eiskalte Suppe ist ein herrliches Sommergericht für draußen.

Rheinische Buttermilchsuppe

*150 g Backpflaumen, 1 l Buttermilch,
50 g feine Graupen, 1 Ei,
20 g Speisestärke*

Backpflaumen über Nacht einweichen. Buttermilch aufkochen, die gewaschenen Graupen hineingeben und bei schwacher Hitze garen. Nach der halben Kochzeit die abgetropften Backpflaumen hineingeben. Eigelb mit Speisestärke verrühren, in die von der Kochstelle genommene Suppe quirlen. Eiweiß steif schlagen und kurz vor dem Essen unterziehen.

Jägersalat

*250 g gekochte grüne Bohnen,
150 g gedünstete Pilze, 1-2 Tomaten;
Salatsoße aus 1 Becher Joghurt,
2 El Essig, 2 El Öl, 1 Prise Zucker,
1 Spritzer Worcestersauce, 1 Prise Salz,
1 Prise Pfeffer.*

Bohnen und Pilze beliebig schneiden, Tomaten achteln, alle Zutaten mit einer Salatsoße aus den angegebenen Zutaten anmachen. Schmeckt nicht nur Jägern.

Buttermilchgötzen

*1 kg rohe Kartoffeln, 350 g gekochte
Kartoffeln, 2 El Mehl, etwa 1 l Buttermilch,
Salz; Bratfett*

Rohe Kartoffeln schälen, reiben und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Gekochte Kartoffeln abpellen und durch den Fleischwolf drehen. Beides mit Mehl, Buttermilch und Salz zu Teig vermengen. Entweder in der Pfanne in heißem Backfett Plinsen backen oder den Teig (dann etwas fester halten) auf ein gefettetes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten bei 200° C backen, noch heiß in Stücke schneiden. Dazu gab es im Erzgebirge meist Heidelbeerkompott; aber auch Apfelmus paßt gut dazu.

Käsebereitung

Magerquark

*3l Magermilch, knapp 1/4 l Buttermilch
oder Joghurt*

Milch in einen Topf geben, Buttermilch hineinrühren, die Mischung im Wasserbad auf 24-30° C erhitzen, bis die Milch gestockt ist, dann die Temperatur etwas erhöhen (höchstens 40° C), bis sich die Molke abgesetzt hat. Die Masse in ein sehr feines Sieb schütten (grobes Sieb mit einem Tuch auslegen) und die Molke abtropfen lassen. Den Quark sollten Sie frisch verbrauchen.

Sahnequark

*3l Vollmilch, 1/8 l saure Sahne, 1/2 Becher
Joghurt*

Zubereitung nach dem Magerquark-Verfahren.

Kochkäse

*750 g abgetropfter frischer Quark,
1/4 l süße Sahne, 2 El Kümmel, 1 Tl Salz,
40-60 g Butter*

Den Quark 4-5 Tage in einer Schüssel warm stellen (25-30° C) und reifen lassen, bis er gelb ist, dabei gelegentlich umrühren. Den Rohkäse in einem Topf mit Sahne, Kümmel und Salz verrühren, im Wasserbad oder bei schwächster Hitze unter ständigem Umrühren erhitzen. Wenn die Masse dicklich geworden ist, die Butter hineinrühren und kurze Zeit weiterrühren, bis sich der Käse vom Topfboden zu lösen beginnt. In kalt ausgespülten Schüsselchen abkühlen lassen. Kochkäse ist im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar.

Kümmelkäse

*750 g abgetropfter frischer Quark,
60 g Salz, 2-3 Tl Kümmel, 1 Tl schwarzer
Pfeffer, 50 g Reibkäse*

Quark mit den übrigen Zutaten gründlich durcharbeiten. Längliche Laibe formen und auf Brettern zum Trocknen auslegen. Frisch verbrauchen.

Graukäse (Bauernkäse)

*750 g abgetropfter frischer Quark,
2 El Salz, 2 El Kümmel*

Quark mit Salz und Kümmel vermengen, gründlich durchkneten, in ein grobes Leinentuch geben und fest zubinden. Das Paket in eine Schüssel legen und 2-3 Wochen reifen lassen, dabei das Tuch immer wieder anfeuchten.

Magermilch-Frischkäse

*2l Magermilch, 1 El Joghurt,
1/4 Tl Labpulver*

Milch und Joghurt verquirlen, 30 Minuten stehenlassen, vorsichtig auf 35° C erwärmen (Wasserbad oder niedrigste Schaltstufe), vom Herd nehmen und das in wenig kaltem Wasser aufgelöste Labpulver hineinrühren. Nach etwa 30 Minuten die geronnene Milch mit einem Messer in 2-cm-Quadrate schneiden, einige Minuten stehen lassen, dann die Masse (den Bruch) mit einer Fleischgabel (besser: Käseharfe) so verrühren, daß erbsengroße Käsekörner entstehen. Die Masse auf etwa 40° C erhitzen und mit dem Schneebesen umrühren, dabei 2-3 El Wasser dazugeben. Nach 15-20 Minuten Käsemasse in ein Sieb füllen und gut abtropfen lassen.

Sahneschichtkäse

*1 Portion Magermilch-Frischkäse nach
obenstehendem Rezept; 1 El Satz,
1/2 / dicke saure Sahne*

Frischkäse wie beschrieben zubereiten, nach dem Abtropfen 3 cm hoch in Holzkästen ohne Boden drücken, so daß sich 3 »Käseplatten« ergeben. Die unterste Platte mit Salz bestreuen und dick mit Sahne bestreichen, dann die zweite Schicht daraufgeben und ebenso behandeln, mit der dritten Schicht zudecken. Die Form auf eine Holz- oder Strohmatten setzen und den Schichtkäse verwenden, sobald die restliche Molke abgelaufen und der Käse von genügend fester Konsistenz ist.

Frühstückskäse

*2l Magermilch, 1 El Joghurt, V, TI
Labpulver, 1 El Salz,
1 El Kümmel*

Milch und Joghurt verquirlen, 30 Minuten stehenlassen, vorsichtig auf 35°C erhitzen (Wasserbad oder niedrigste Schaltstufe), vom Herd nehmen und das in wenig kaltem Wasser aufgelöste Labpulver hineintrühren. Nach etwa 30 Minuten die geronnene Milch mit einem Messer in 2-cm-Quadrate zerteilen, kurz durchrühren und den Bruch in ein grobes Leinentuch (Käsetuch) füllen. Zusammenbinden, den Beutel aufhängen und gründlich abtropfen lassen. Den trockenen Bruch mit Salz und Kümmel verkneten und in runde oder rechteckige Formen drücken (z.B. in einen Reifen aus steifem Kunststoff in der Größe einer Camembert-Schachtel). Die fertigen Käse auf einem Brett ablaufen lassen, am nächsten Tag zum Lagern in Pergamentpapier einschlagen und möglichst bald zum Frühstück essen, frisch ist er nämlich am besten.

Ziegenmilch-Weichkäse

*2l frische Ziegenmilch, 1/4 TI Labpulver,
Salz*

Ziegenmilch vorsichtig auf 35° C erhitzen (Wasserbad oder niedrigste Schaltstufe), vom Herd nehmen und das in wenig kaltem Wasser aufgelöste Labpulver hineintrühren. Nach etwa 30-40 Minuten die geronnene Milch mit einem Messer in 2-cm-Quadrate zerschneiden, mit dem Schneebesen gründlich durchrühren und den Bruch 20 Minuten ruhen lassen. Die Masse mit dem Schöpflöffel in eine Käseform (Zylinder ohne Boden mit durchlöcherchten Seitenwänden, 10-20 cm Durchmesser) füllen, dabei auf eine Holz- oder Strohmatten stellen. 15 Minuten ablaufen lassen, dann die Form umdrehen. Den Käse insgesamt 24-48 Stunden auf einem schräg gestellten Brett abtropfen lassen, dabei gelegentlich umdrehen. Käse aus der Form nehmen, von allen Seiten mit Salz einreiben. Zum Reifen in einen Raum mit 16-20°C stellen, mit einem Tuch abdecken und gelegentlich wenden. Nach 4-5 Tagen ist der Käse gereift - man kann ihn aber auch monatelang lagern, wobei aber zwischendurch nachgesalzen werden muß. Abwandlung: Nach diesem Rezept kann man auch Weichkäse aus beliebigen Milchkombinationen (Ziegen- und Schafmilch, Kuh- und Ziegenmilch, Kuh- und Schafmilch) zubereiten.

Schafmilch-Weichkäse

2l frische Schafmilch, 1/4 TI Labpulver, Salz

Zubereitung nach dem Rezept für Ziegenmilch-Weichkäse. Abwandlung: Abgetropften Käse vorsichtig salzen, in einen Wurstarm (Schweinsblasen-Format) füllen und einige Tage wie Frischwürste kalt räuchern. Ein ganz besonderer Genuß.

Quark und Käse

Quarkcreme als Brotaufstrich

250 g Quark mit 3-5 El Milch oder Sahne glattrühren und eine der folgenden Zutatenkombinationen hineinrühren, abschmecken. Als Brotaufstrich oder auch als Beigabe zu Pell- oder Kümmelkartoffeln, Kartoffelpuffern oder Teigwarengerichten reichen.

- Kräuterquark: 1-2 El gehackter Schnittlauch, Petersilie, Borretsch und Dill (oder auch beliebige andere Kräuter, gut gemischt).
- Tomatenquark: 1 kleine feingeschnittene Zwiebel und 2 feingeschnittene Tomaten (oder 1 El Tomatenmark).
- Kümmelquark: 1 El Kümmel (ganz oder gehackt).
- Meerrettichquark: 1-2 El geriebener Meerrettich, je 1 Prise Salz und Pfeffer.
- Käsequark: 2-3 El geriebener Emmentaler Käse, 1/2 Tl Kümmel.
- Matjesquark: 2 El feingehacktes Matjesfilet, 1 Tl geriebene Zwiebel, 1 El gehackte Gewürzgurke, 1 Prise Pfeffer.

Quark-Kartoffelaufguss

Fett für die Form, 500 g gekochte Kartoffeln, 500 g Quark, 3 Eier, 2 El gehackte und angedünstete Zwiebeln, 1 El gehackte Petersilie, 2 El Grieß, 1/8 l Milch, je 1 Prise Salz, Muskat und Paprika; 3 El Reibkäse, Butterflöckchen

Ofenfeste Form fetten, die abgepellten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben. Quark durch ein Sieb geben, mit Eigelb, Zwiebeln, Petersilie, Grieß, Milch und Gewürzen verrühren, das steif geschlagene Eiweiß unterziehen. Die Quarkmasse über die Kartoffeln geben,

mit Käse bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen und den Aufguss 30-35 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220°C backen. Ein herzhafter fleischloser Schmaus, vor allem nach den für den Magen so strapaziösen Schlachttagen.

Hefe-Quarkknudeln

250 g Mehl, 20 g Hefe, etwas lauwarme Milch, 3 Eier, 60 g Butter, 150 g Quark, Salz; Ausbackfett

Aus Mehl, Hefe und Milch einen Hefevorteig anrühren und 30 Minuten gehen lassen, nach und nach Eier, Butter und passierten Quark dazurühren und salzen, alles zu einem festen, glatten Teig verarbeiten, fingerlange Nudeln formen, auf einem bemehlten Backbrett 30 Minuten gehen lassen und in heißem Fett schwimmend goldgelb backen. Zu gedünstetem Fleisch oder als Beilage zu Gemüsegerichten reichen.

Käsesuppe auf Berner Art

50 g Mehl, 50 g Butter, knapp 1 l Wasser, 1 Tl Kümmel, 1 Knoblauchzehe, 100 g geriebener Hartkäse, 3/8 l Milch, Salz, Pfeffer, Muskat

Mehl in der heißen Butter bräunen, mit kaltem Wasser ablöschen, Kümmel dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen, Knoblauchzehe 5 Minuten mitkochen, dann wieder herausnehmen. Den Käse in der erhitzten Milch auflösen, mit der Wassersuppe mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nach Belieben angeröstete Weißbrotwürfel auf die Suppe streuen.

Käsesalat provençale

250 g Salami, 250 g Emmentaler Käse,
1 Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe, 1/2
Lorbeerblatt, 1 TI Rosmarin, 1/2 Tasse
Pflanzenöl, 1/4 Tasse Weinessig, je 1 Prise
Salz und Zucker; Salatblätter

Salami in dünne Scheiben und diese in Streifen schneiden. Käse würfeln oder ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Zerdrückte Knoblauchzehe, Lorbeerblatt und Rosmarin mit dem Öl in ein verschließbares Gefäß (Marmeladenglas mit Schraubdeckel) geben, 3 Stunden ziehen lassen, dann das Öl abgießen, mit Essig mischen, mit Salz und Zucker abschmecken. Salami und Käse lagenweise auf Salatblättern in einer Schüssel anrichten, mit Marinade überziehen.

Romadur-Almvesper

500 g einfache Fleischwurst, 3 Zwiebeln,
2 El Öl, 4 Scheiben Bauernbrot, 2 El Senf,
2 Stangen Romadur-Käse, 1 Bund
Petersilie

Fleischwurst in Wasser erhitzen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl goldbraun rösten. Fleischwurst häuten, der Länge nach zerschneiden, auf die Brote verteilen. Romadur-Rinde etwas abkratzen, den Käse in Scheiben schneiden und damit die Wurstbrote belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C überbacken, bis der Käse schmilzt. Mit Zwiebelringen und gehackter Petersilie garnieren.

Krokette »Susanne«

300 g Hackfleisch (2/3 Rind, 1/3 Schwein),
1 Zwiebel, 1 Ei, 125 g alter Goudakäse,
je 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprika;
Semmelmehl, etwas Mehl, 1 Ei; Bratfett

Hackfleisch mit der kleingeschnittenen Zwiebel, dem Ei, dem geriebenen Käse, Salz, Pfeffer, Paprika und 1 El Semmelmehl zu Fleischteig verarbeiten. 3 cm dicke und etwa fingerlange Rollen formen, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelmehl wenden und in heißem Fett goldgelb backen. Zu Nudeln und geschmorten Tomaten oder zu Gemüsegerichten mit Soße reichen.

Neuenburger Fondue

1 Knoblauchzehe, je 300 g Greyerzer und
Emmentaler Käse, gerieben oder
gehobelt, 3/8 l trockener Weißwein,
2 Gläschen Kirschwasser, 3 TI
Speisestärke, Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuß, 2 TI Zitronensaft

Fonduegefäß mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Käse und Wein eingeben, mischen und zum Kochen bringen, dann das mit Speisestärke verrührte Kirschwasser hinzufügen, dabei ständig umrühren. Mit Pfeffer, Muskatnuß und Zitronensaft abschmecken. Auf dem Spirituskocher servieren, dazu Brotbrocken reichen. Abwandlung: *Freiburger Fondue* aus 1 Knoblauchzehe, 2 TI Butter, 600 g Vacherin à Fondue, 5 El heißem Wasser, Salz, Pfeffer, 1/2 TI Ingwerpulver.

Obazter

125 g Camembert, 62,5 g Doppelrahm-
Frischkäse, 20 g Butter, Salz, Pfeffer,
1 TI gehackter Kümmel, Paprika,
1 gehackte Zwiebel, 1 El Bier

Käse mit der Gabel zerdrücken, beides vermengen und mit den übrigen Zutaten zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten, kräftig würzen. Dazu gibt's frische Semmeln oder Brezeln und Bier.

Der Geflügelhof

Kleinvieh gibt Mist, heißt es - Sie werden ihn für Ihren Garten gut gebrauchen können. Kleinvieh ist nützlich. Sie brauchen nur an die frischen Eier oder an einen knusprigen Gänsebraten zu denken. Kleinvieh macht auch Freude; Ihre Kinder werden mit Tieren groß (wenn sie's nicht schon sind) und lernen, sich selbst auf dem Geflügelhof zu betätigen, Mitverantwortung zu übernehmen.

Kleinvieh macht aber auch viel Arbeit. Sie sollten darüber frühzeitig nachdenken. Wer Tiere hält, verpflichtet sich, sie für die Dauer ihres Daseins zu betreuen und zu versorgen, und zwar täglich und pünktlich - und ohne freies Wochenende. Auch ob sich eine Urlaubsvertretung findet, die während der Ferien für Hühner, Enten und Gänse sorgt, klärt man am besten vorher. Dazu kommt, daß die Geflügelzucht im kleinen Rahmen nicht unbedingt ein lohnendes Geschäft ist, vor allem dann, wenn Sie lediglich Jungtiere kaufen und aufziehen (was darüber hinausgeht, ist ja schon professionelle Geflügelzucht).

Sie sollten also nicht den Fehler machen, sich in der ersten Begeisterung für den Geflügelhof mit Pflichten zu beladen, denen Sie später nicht gewachsen sind. Wenn es nur um den gelegentlichen Braten geht, kaufen Sie das frische Hähnchen oder die Ente besser ein.

Die eigene Hühnerzucht

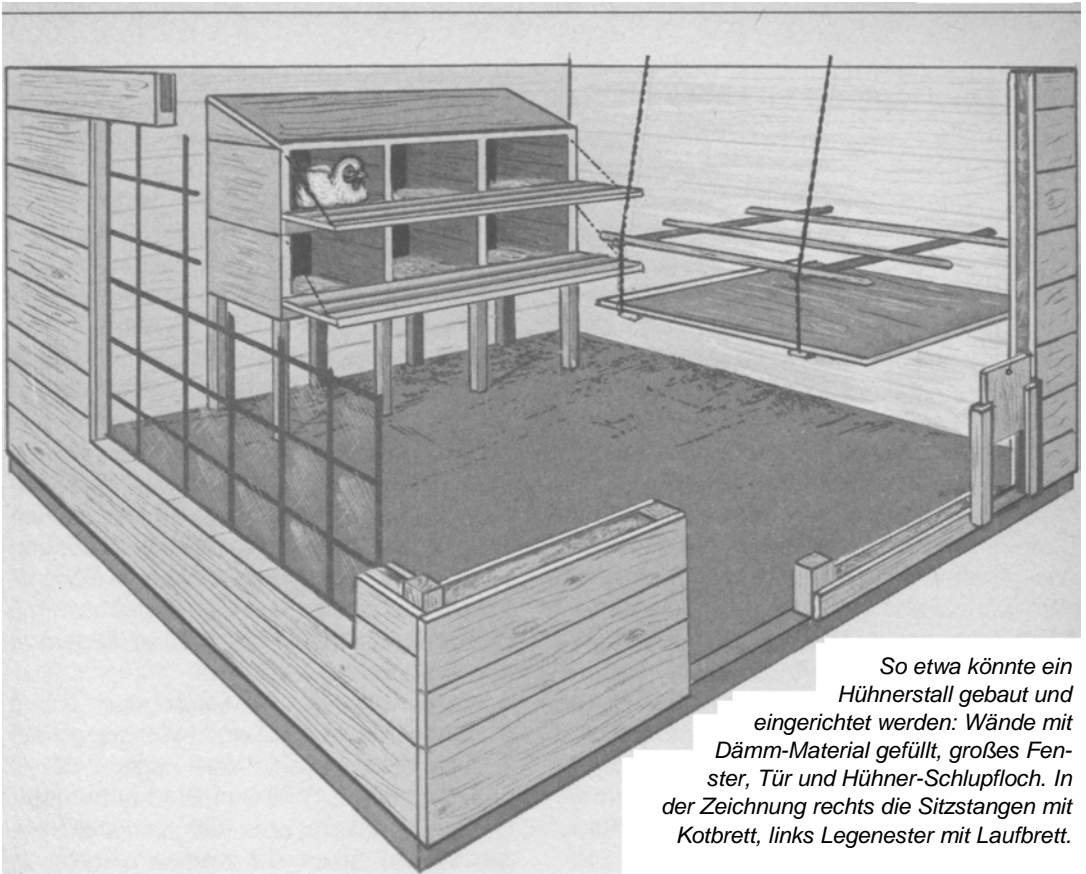
Hühner brauchen einen nur für sie bestimmten Stall, können also nicht etwa mit anderen Haustieren zusammen untergebracht werden, und außerdem genügend Auslauf - von Natur aus sind sie Laufvögel;

völlig widernatürlich ist also die reine Stall-Hühnerhaltung in den »Eierlegefabriken«. So etwas sollten Sie Ihren Hühnern nicht antun.

Wenn nur eine beschränkte Grundfläche zur Verfügung steht, richtet man am besten einen Wechsellauslauf ein, bestehend aus zwei jeweils für sich eingezäunten Grünflächen, von denen die eine als Auslauf verwendet wird, während die andere sich »erholt«. Nach Ablauf der Erholungsfrist wird gewechselt. Bei gutem Boden rechnet man je Legehenne 8-10 Quadratmeter Auslauffläche. Die Einzäunung besteht aus Maschendraht, der an Holz- oder Metallpfosten befestigt wird. Maschenweite 40 Millimeter (für die Kükenaufzucht 20 Millimeter).

Den Stall errichtet man unmittelbar am Auslauf, so daß die Tiere direkt ins Freie gelassen werden können. Auch seine Größe richtet sich nach der Zahl der Hühner: für 5 Hühner 3 Quadratmeter, für 10 Hühner 5, für 20 Hühner 7 Quadratmeter Grundfläche. Auf gemauertem oder betoniertem Sockel errichtet man einen möglichst doppelschaligen Holzbau mit Dämmstoff-Zwischenlage. Den Fußboden kann man betonieren (bessere Sauberhaltung) oder mit einer Lehmsandschicht auf Schottergrundlage überziehen. Als Einstreu dient Sand, Spreu oder Stroh. Der Stall braucht ein großes Drahtglasfenster nach Süden, eine Tür und ein 20 x 30 Zentimeter großes, verschließbares Schlupfloch für die Hühner. Bei der Innenausstattung ist zuerst an den

Schlafplatz zu denken. Bewährt hat sich der Einbau eines Kotbrettes an der Nordwand, 80 Zentimeter hoch über dem Boden. 35 Zentimeter darüber richtet man Sitzstangen ein (Latten 40 x 40 Millimeter, abgerundet, je Huhn 25 Zentimeter Stangenlänge). Den Schlafplatz kann man aufklappbar anbringen. So läßt er sich leichter reinigen. Bei Tag klappt man ihn hoch, da-



So etwa könnte ein Hühnerstall gebaut und eingerichtet werden: Wände mit Dämm-Material gefüllt, großes Fenster, Tür und Hühner-Schlupfloch. In der Zeichnung rechts die Sitzstangen mit Kotbrett, links Legenester mit Laufbrett.

mit Hühner ihn nicht vorzeitig benutzen. Außerdem werden Legenester für die Hühner gebraucht, und zwar auf 3-4 Hühner je eins. Sie bestehen aus vorne offenen Kästen mit einer Grundfläche von 35 x 35 Zentimeter und einer Höhe von 40 Zentimeter. Eine Latte an der Unterkante verhindert das Herausfallen der Polsterung (Stroh oder Heu). Vor den Nestern richtet man ein aufklappbares Laufbrett ein. Im hochgeklappten Zustand verhindert es nachts die Zweckentfremdung der Legenester als Schlafplätze.

Darüber hinaus gehören eine Tränke, ein Trockenfutterautomat und ein Staubbad (flache Kiste, mit feinem Sand gefüllt) zur Ausrüstung. Ein solcher Stall wird jedes Huhn zu reicher Eierproduktion anregen.

Fütterung und Haltung. Für den Anfänger ist es am besten, 2-3 Monate alte Legehennen zu kaufen und aufzuziehen, die schon bald mit dem Eierlegen beginnen. Ihr normales Futter besteht, von dem frischen Auslauf-Gras abgesehen, aus Weizen oder Gerste (morgens und abends 25 Gramm pro Kopf), dazu etwa 60 g eiweißreiche Trockenfuttermischung täglich, bestehend aus 75 Prozent Getreideschrot und 25 Prozent Eiweißkonzentrat, das pflanzlicher oder tierischer Herkunft sein kann. Entsprechende Mischungen kann man fertig einkaufen, sie werden in den Trockenfutterautomaten gegeben. Im Winter, wenn die Hühner im Freien nichts mehr finden, muß für Grünfutterausgleich gesorgt werden, etwa mit Kraut- und anderen

Gemüseabfällen. Auch Malskörner und gekochte Kartoffeln lassen sich verfüttern. Bedeutend schwieriger ist die Aufzucht von Jungtieren aus gekauften oder von einer eigenen Henne erbrüteten Küken. Sie brauchen in den ersten Wochen eine Temperatur von 30-33° C, die am besten mit einem Aufzuchtapparat, der Schirmglucke, einzuhalten ist, außerdem eine Fütterung, die mit lauwarmer Magermilch beginnt, dann zu Trockenfutter (Getreideschrot) oder fertig eingekaufter Kükennahrung übergeht. Dazu kann Weichfutter mit gehacktem Grünzeug kommen.

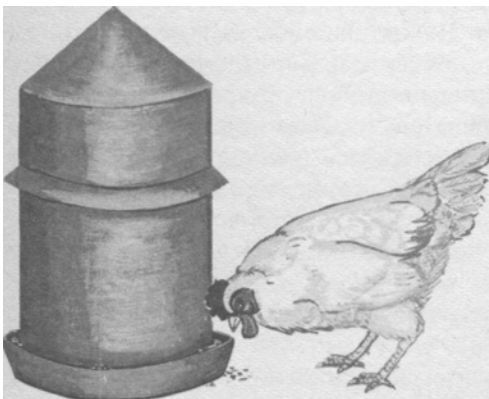
Nachts und in der kalten Jahreszeit bleiben die Hühner im Stall. Die Legenester müssen regelmäßig nach Eiern abgesucht, der Stall muß täglich gereinigt werden (Auflockern, Ergänzen der Einstreu). Von den aufgezogenen Hennen werden nur die legefaulen vorzeitig geschlachtet. Die Hähnchen mästet man von vornherein für die Küche - bis auf eins, das die Herrschaft über den Hühnerhof antritt. Ohne einen Hahn bekommen Sie nur unbefruchtete Eier. Das spielt keine Rolle, wenn Sie es nicht auf eine eigene Kükenaufzucht abgesehen haben. Aber der Hahn ist auch als

Herrscher auf dem Hühnerhof brauchbar: er hält seine Hühner beisammen. Lassen Sie Ihre Hennen also nicht ohne Hahn.

Eierverwertung. Soweit Sie die Eier nicht frisch (oder innerhalb weniger Tage) verbrauchen, können Sie sie für den Wintervorrat, also für die Zeit, in der die Hühner weniger produzieren, durch Einlegen konservieren. Geeignet sind dafür nur absolut frische und saubere Eier. Am sichersten ist die Verwendung eines fertigen Konservierungsmittels (Garantol). Schichten Sie die über Nacht gewässerten Eier in einen Keramiktopf oder ein Glasgefäß und gießen Sie die nach Vorschrift zubereitete Lösung so darüber, daß über den Eiern zweifingerhoch Flüssigkeit steht. Das Gefäß wird mit Einmachhaut verschlossen und zugebunden. Es muß kühl stehen.

Andere Konservierungsmethoden sehen gelöschten Kalk (Lösung: 1 Kilogramm auf 10 Liter Wasser) oder Wasserglas (1 Liter auf 10 Liter Wasser) vor. Sie können Eier auch tiefgefrieren, aber nicht in der Schale. Am besten ist es, die Eier aufzuschlagen und Eiweiß sowie Eigelb gesondert einzufrieren, beispielsweise im Eiswürfelbehälter. Dann können Sie später aufgetautes Eiweiß noch zum Schneeschlagen verwenden. Es ist aber auch möglich, Eigelb und Eiweiß miteinander zu verquirlen, leicht zu salzen und gemeinsam einzufrieren. Eigelb können Sie tiefgefroren 8-10 Monate lagern, Eiweiß und Volleimasse 2 Monate länger.

Die Hühnerfamilie. Haushühner werden heute entweder mit dem Ziel einer reichen Eierproduktion oder zur Fleischerzeugung gezüchtet; die auf beiden Gebieten leistungsfähigen »Zwiehühner« sind selten geworden. Hühnerfleisch ist im allgemeinen zart und leichtverdaulich. Zu kaufen bekommt man es bratfertig und frisch geschlachtet oder tiefgefroren, meist stammt



Trockenfutterautomat für Hühner. Aus dem Vorratszylinder rieseln immer nur kleine Mengen Trockenfutter in die Fraßrinne.

es aus Hühnerfarmen. Da sind zu unterscheiden:

- Stuben- oder Mastküken: Das sind sehr zarte Junghühner, 200 bis 600 Gramm schwer, die im Frühjahr angeboten und stets im ganzen gebraten oder gegrillt werden. Sie haben ein gelbliches Fleisch.
- Mast- oder Brathähnchen: Unter dieser Bezeichnung, aber auch als Jungmasthähnchen oder Poulets, werden gemästete Junghähnchen oder -hühner im Alter von 8 bis 14 Wochen, bis zu 1200 Gramm schwer, verkauft. Sie haben gelbrosa Fleisch und sind in der Küche am vielseitigsten zu verwenden.
- Poularden: So werden 12-16 Wochen alte Jungtiere besonders schnellwüchsiger und fleischreicher Züchtungen genannt. Ihr Idealgewicht liegt zwischen 1500 und 2000 Gramm, ihr Fleisch ist hell, wohlschmeckend und zart. In Frankreich und Belgien versteht man unter »Poularden« eine eigene Hühnerasse.
- Suppenhühner: Sie sind nie jünger als 12 Wochen (meist ein Jahr alt) und wiegen zwischen 1200 und 2500 Gramm. Ihr gelbrosa Fleisch ist weniger zart als das der Masthähnchen, deshalb wird es stets gekocht verwendet.

Die eigene Gänsezucht

Gänse sind Weidetiere, Sie sollten sich nur dann welche halten, wenn Sie über genügend Grasland, etwa im Obstgarten, verfügen. Der Stall dient nur als Nachtquartier der kälteunempfindlichen Tiere. Je Gans rechnet man eine Wohnfläche von 0,5 Quadratmetern. Besondere Einbauten sind überflüssig, weil Gänse auf dem Boden (Einstreu aus Stroh, Spreu oder dergleichen) schlafen. Die Ausschlupföffnung

sollte 33 x 40 Zentimeter groß und verschließbar sein. Legenester brauchen Sie nur während der Legezeit, und zwar für jede Gans ein eigenes in Kastenform gebaut, Grundfläche 55 x 55 Zentimeter, Höhe 75 Zentimeter, vorn offen mit einer Schwelle aus Leisten, damit die Auspolsterung nicht herausfällt. Wer es nur auf einen Braten aus eigener Aufzucht abgesehen hat, kauft im Frühsommer Junggänse und läßt sie weiden. Zusätzlich können Gemüseabfälle verfüttert werden, in den letzten 2-3 Wochen vor der Schlachtung außerdem Mastfutter, bestehend aus Gerstemehl und gekochten Kartoffeln.

Gänseeier kann man kaufen und im Hühnerstall von der Glucke ausbrüten lassen. Bei einer größeren Zucht rechnet man auf jede männliche Gans (Ganter) 2-3 Gänsemdamen. Da Gänse längst nicht so kontaktfreudig sind wie Hühner, fährt man aber im allgemeinen besser, wenn man sich Gänsepärchen hält - die Tiere sind in Einehe bequemer zu halten. Gänseküken ernährt man in den ersten 2-3 Wochen mit Brot, das in Voll- oder Magermilch eingeweicht wurde. Dann beginnen sie sich bereits an grüne Frischkost von der Wiese zu gewöhnen.

Die Handelsklassen. Als Braten für den Martins- oder Weihnachtstag ist die Gans immer noch sehr beliebt, wenn ihr fettreiches Fleisch auch nicht gerade leicht verdaulich und gewiß kein Schlankmacher ist. Zu unterscheiden sind zwei Kategorien:

- Frühmastgänse: Sie werden fünf Monate alt und 4000 Gramm schwer, kommen zwischen Frühjahr und Herbst in den Handel und sind etwas magerer als die schwereren und älteren Artgenossen, die Mastgänse.
- Mastgänse: Dabei handelt es sich um Gänse im Alter von 6-9 Monaten, die im Gewicht von etwa 7000 Gramm geschlachtet werden. Sie reichen deshalb

im allgemeinen auch für eine Großfamilie aus.

Gänse werden bratfertig geliefert, und zwar sowohl frisch geschlachtet als auch tiefgefroren. Die beliebten polnischen Hafermastgänse, 2200 bis 4500 Gramm schwer und speziell gefüttert, gibt es bei uns leider nur tiefgefroren.

Die eigene Entenzucht

Wie die Gänse leben auch Enten vegetarisch, wenn sie auch zur Ergänzung der Kost Würmer, Schnecken und dergleichen nicht verschmähen. Sie brauchen außer einer hinreichenden Weide vor allem eine kleine Wasserfläche. Wer nicht über einen sauberen Teich oder ein Bächlein verfügt, sollte von der Entenaufzucht lieber die Finger lassen - schon deshalb, weil sich die Enten der meisten Rassen ausschließlich auf dem Wasser befruchten.

Für die Stall-Unterbringung gilt, was bei den Gänsen gesagt wurde. Bei einer größeren Herde rechnet man je Ente 0,25 Quadratmeter Bodenfläche. Die Ausschlupföffnung ist mit 20 x 30 Zentimeter ausreichend. Legenester sind, wie bei der Gans, nur während der Legezeit erforderlich.

Man kann Jungenten kaufen und schlachtreif aufziehen. Erwachsene Enten werden wie Hühner gefüttert. Entenküken bekommen in den ersten Tagen einen Brei aus Gerstenmehl und Milch mit hartgekochtem und zerdrücktem Ei. Später kann man zu gekauftem Kükenfutter übergehen und dann die Tiere wie Hühner weiterfüttern. Enteneier kann man (wie Gänseeier) auch von Glucken ausbrüten lassen.

Die Handelsklassen. Einst verschmähten die Feinschmecker das Entenfleisch, von der Leber und der Entenbrust (dem Filet)

abgesehen. Inzwischen gibt es neue Entenrassen, die weniger fett und leichter ausfallen und auch auf feinen Tafeln bestehen können. Sorten:

- O Frühmastenten: Sie kommen schon im Alter von 2-3 Monaten auf den Markt und sind etwa 1500-1700 Gramm schwer. Ihr Fleisch ist gelb bis zartrosa
- O Mastenten: Bis zu einem Jahr alte Tiere, bis zu 3000 Gramm schwer.

Die Truthühner

Das Truthuhn, im allgemeinen Pute genannt (das männliche Gegenstück heißt Truthahn oder Puter), stammt aus Mittelamerika und liefert besonders eiweißreiches, relativ joulearmes Fleisch. Eigentlich handelt es sich dabei um zwei verschiedene Fleischsorten: rotes Fleisch von Keulen und Flügeln, weißes von der besonders begehrten Brust. Puter werden bis zu 7,5 Kilogramm schwer, Puten bis zu 3,5 Kilogramm. Weil das für einen normalen Haushalt zuviel ist, wurden leichtere Rassen gezüchtet: »Babyputer« wiegen nur zwischen 2500 und 4000 Gramm. Junges Puterfleisch gibt es frisch (bevorzugt von September bis März) oder eingefroren, auch in Teilstücken (z.B. Brust, Keulen, Schnitzel, Rollbraten).

Für den eigenen Geflügelhof sind Truthühner kaum zu empfehlen. Die Aufzucht der empfindlichen Tiere setzt Spezialkenntnisse voraus - und eine strenge Absonderung der Truthühner von den Hühnern, die ihre exotischen Nachbarn sonst leicht mit einer für Truthühner gefährlichen Krankheit infizieren könnten.

Die Tauben

Tauben als Fleischlieferanten spielen in der Küche von heute keine große Rolle mehr,

höchstens in der Krankenkost. Dabei gilt zartes Taubenfleisch als besondere Delikatesse; am besten schmeckt es, wenn man 5-6 Wochen alte Täubchen in der Küche verwenden kann, die freilich nur 300-500 Gramm wiegen. Von erheblicher Bedeutung ist dagegen die Brieftaubenzucht; als »SpezialWissenschaft« für Fachleute wollen wir sie hier jedoch ausklammern.

Tauben sind streng monogam veranlagt, leben also paarweise zusammen. Jedes Taubenpaar zieht alljährlich 8-12 Junge auf. Gefüttert wird mit Körnern. Ein Taubenpärchen frißt pro Jahr etwa einen Zentner Getreide, wenn es nicht frei ausfliegen und sich anderweitig, auf Getreideäckern, schadlos halten kann.

Auf Bauernhöfen und in Mühlenanwesen werden auch heute noch Tauben gehalten, und zwar im allgemeinen in freistehenden oder in Nebengebäuden eingebauten Taubenschlägen. Ein Taubenschlag soll mindestens 3 Meter über dem Erdboden liegen und so eingerichtet sein, daß Katzen oder Ratten nicht eindringen können. Je Taubenpaar rechnet man 0,5 Quadratmeter Grundfläche. Die verschließbaren Ausflugöffnungen sind mit 20x25 Zentimeter groß genug. Vor ihnen sind Anflugstangen oder -bretter anzubringen. Für jedes Paar braucht man ein Doppelnest, am besten mit Nistschalen aus Holz oder Gips (Durchmesser 23 Zentimeter, Tiefe 5 Zentimeter). Für die Auspolsterung sorgen die Tauben selbst.

Ein neu gekauftes Taubenpaar muß man zuerst an den Schlag gewöhnen, damit es sich nicht auf Nimmerwiedersehen davonmacht. Dazu sperrt man das Pärchen zunächst für etwa drei Wochen in den Schlag ein. Dann läßt man es heraus und gewöhnt es an das stets am gleichen Platz ausgestreute Körnerfutter.

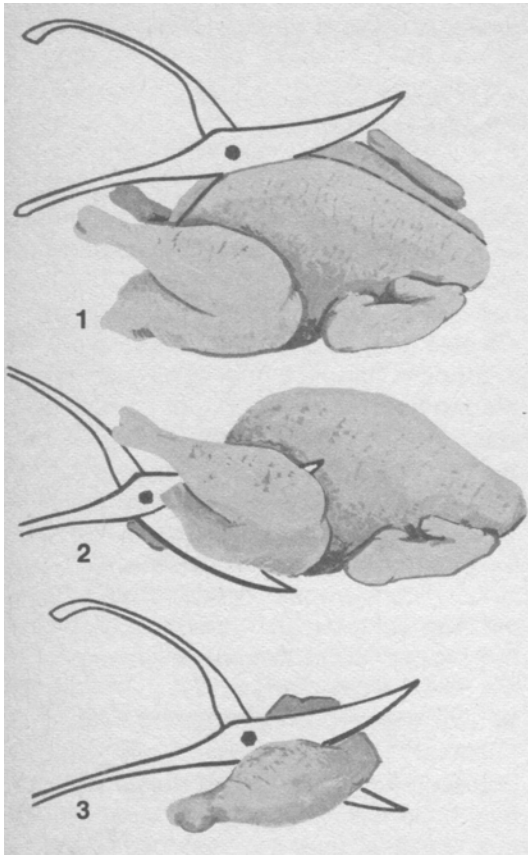
Wenn man Tauben für den Kochtopf braucht, schließt man den Taubenschlag und holt sich die benötigten Tiere heraus.

Schlachten und Vorbereiten von Geflügel

Das Schlachten von Geflügel ist immer eine unerfreuliche Verrichtung, um die sich jeder in der Familie gern drückt. Bei Tauben nimmt der Fachmann den Körper in die eine, den Kopf in die andere Hand und dreht dem Tier mit einem kurzen Ruck den Kragen um. Bei Hühnern gibt es ein ähnliches Verfahren. Die eine Hand faßt das Huhn an den Beinen, die andere umgreift von oben her den Hals dicht unter dem Kopf. Beim Anziehen wird dem Tier der Hals gebrochen. Vielfach ist es aber auch üblich, Hühnern und größerem Geflügel mit dem scharfen Beil oder einem schweren Messer den Kopf abzutrennen (meist auf einem Hackstock).

Hausgeflügel wird stets sofort nach dem Schlachten gerupft - dann geht es am leichtesten. Wenn das nicht möglich ist, taucht man das Geflügel eine Minute in kochendheißes und dann sofort in kaltes Wasser. Die Federn werden beim Rupfen unmittelbar an der Haut gefaßt und in Schwanzrichtung so ausgezogen, daß die Haut nach Möglichkeit unverletzt bleibt. Nach dem Rupfen wird das Tier über einer Gas-, Spiritus-, Hartspiritus- oder notfalls Kerzenflamme gesengt, um auch alle Federreste zu entfernen. Manchmal wartet man mit dem Absengen auch bis nach dem Ausnehmen des Tieres.

Nun werden Kopf, Hals, Füße und Flügelspitzen bis etwa 4 Zentimeter an den Körper heran abgehackt oder -geschnitten. Durch die Halsöffnung greifen und Lunge und Leber ablösen, aber nicht herausziehen. Oberhalb des Darmausgangs einschneiden, aus der Öffnung mit Zeige- und Mittelfinger die Eingeweide, Magen, Leber, Herz und Lunge herausziehen. Dabei dar-



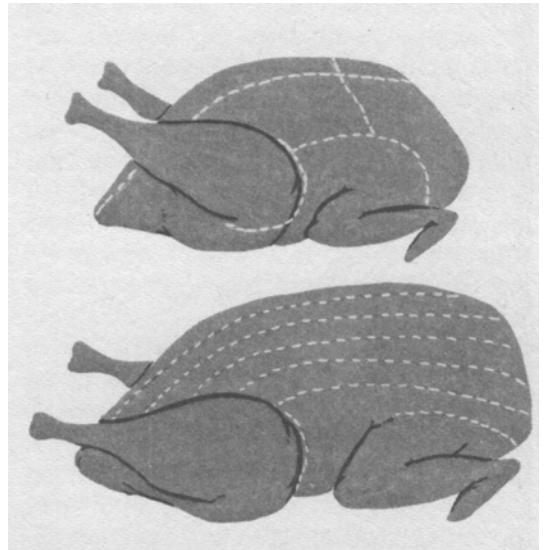
Hähnchen zerlegen: 1 Am Brustbein entlang halbieren, 2 die Schenkel mit Keule abtrennen und (3) im Gelenk halbieren.

auf achten, daß die an der Leber angewachsene Gallenblase nicht verletzt wird - ihr Inhalt macht das Fleisch bitter. Därme, Lunge und Galle fortwerfen. Magen aufschneiden, vom Inhalt und der Innenhaut befreien. Leber und Herz zur Mitverwendung weglegen.

Das Tier gründlich waschen, nach Belieben füllen und zunähen, für das Braten oder Grillen dressieren: durch die auf den Rücken gebogenen Flügel und die Halshaut einen Faden ziehen (grobe Stopfnadel), über den Keulen kreuzen und zusammenbinden, so daß Flügel und Keulen eng am Körper anliegen.

Das Zerlegen von Geflügel. Kleines Geflügel, beispielsweise Tauben und Stubenküken, zerteilt man der Länge nach mit der Geflügelschere in zwei Teile. Bei mittelgroßem Geflügel, etwa bei einem Masthähnchen, werden die Hälften nochmals quer halbiert.

Größeres Geflügel (Ente, Gans, Poularde) legt man zum Tranchieren auf den Rücken und schneidet zunächst Keulen und Flügel am Gelenk ab. Dann werden Brust- und Rückenseite mit der Geflügelschere auseinander geschnitten und in (je nach Größe) 3-4 Portionen zerlegt. Es ist aber auch möglich, das Brustfleisch zu beiden Seiten des Brustknochens von der Karkasse abzulösen und in Teile zu zerlegen, Brust- und Rückenstücke kann man vor dem Servieren wieder in der ursprünglichen Form anrichten. Die Beinknochen



Eine Ente wird zuerst halbiert und dann in Viertel geteilt (oben). Einen Puter oder eine Gans schneidet man in Scheiben, Keulen und Flügel werden abgeschnitten.

versah man früher (und heute noch gelegentlich) mit kleinen Papiermanschetten. Eine etwaige Füllung wird zu beiden Seiten des angerichteten Fleisches verteilt.

Eierspeisen

Verlorene Eier

4-8 Eier, Satz, 2 El Essig

Leicht gesalzenes Wasser mit Essig säuern und zum Kochen bringen. Die Eier einzeln in eine Schöpfkelle schlagen, dicht über das Wasser halten und vorsichtig hineingleiten lassen, in 3-5 Minuten garen. Eier mit dem Schaumlöffel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Ränder sauber schneiden. Mit beliebiger kalter oder warmer Soße reichen, für Salat oder als Suppeneinlage verwenden.

Soleier

*8 Eier, 150 g Salz, 6 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt; zur Soße: 2 El Öl, 2 El
Weißwein, etwas Essig, 2 Tl Senf, Salz*

Eier in 10 Minuten hart kochen, abschrecken und die Schale ringsherum vorsichtig brüchig klopfen. Salz, Pfefferkörner und Lorbeerblatt mit 1 l Wasser aufkochen, abkühlen lassen und die angeknickten Eier mindestens 24 Stunden darin ziehen lassen. Soßenzutaten mit dem Schneebesen verrühren. Beim Essen die geschälten Eier quer halbieren. Eigelb herausdrücken, in die Höhlung 1 Tl Soße füllen, die Eigelbhälfte vorsichtig wieder daraufgeben und das halbe Solei in den Mund stecken. Dazu gibt's Schwarzbrot, Butter und Bier.

Saure Eier mit Specksoße

*8 Eier, 1 El Butter, 2 große Zwiebeln,
2 El Mehl, 150 g durchwachsener Speck,
1/2 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, Essig,
1 Prise Zucker*

Eier hart kochen, abschrecken, schälen und halbieren. Butter erhitzen, die kleinge-

schnittenen Zwiebeln darin goldgelb braten, Mehl überstäuben und kräftig durchrösten. Speck würfeln und einige Zeit mitrösten, dann Brühe angießen, gut verrühren und die Soße 8 Minuten durchkochen, mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Mit Pellkartoffeln oder Reis sind die Eier am besten.

Kräuter-Eierkuchen

*250 g Mehl, Salz, 2 Eigelb, 1/4 l Milch,
1/4 l Wasser, 2 Eiweiß, 3-4 El gehackte
Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon,
Melisse), 4 El Öl*

Aus Mehl, Salz, Eigelb, Milch und Wasser Eierkuchenteig anrühren, das steifgeschlagene Eiweiß unterziehen, die gehackten Kräuter in den Teig mischen. In der Pfanne in heißem Öl dünne Eierkuchen backen und beiderseits goldgelb werden lassen. Mit grünem Salat auftischen.

Eier-Schaumomelett

*Je Person 2 Eier, 2 Tl Mehl, 2 El Wasser;
Butter zum Backen*

Eigelb mit Mehl und Wasser schaumig schlagen, steif geschlagenes Eiweiß unterziehen. Boden einer sauberen Pfanne mit etwas Salz bedecken und die Pfanne stark erhitzen. Das Salz ausschütten, einen Stich Butter hineingeben und zerlaufen lassen. Die Eiermasse hineingeben, bei mäßiger Hitze von unten stocken lassen, dann die Pfanne in den heißen Backofen schieben und das Omelett kurz von oben bräunen. Omelett in der Mitte mit einem Schnitt teilen, mit Füllung belegen (z.B. Kompott, Krabben, Spargel) und zusammenklappen.

Geflügel

Gefüllte Tauben

4 Tauben; für die Füllung: 2 Semmeln, etwas Milch, 2 Eier, 75 g gewürfelter Räucherspeck, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat; Bratfett, 1/4 l Fleischbrühe, 10 g Speisestärke, 1/8 l saure Sahne

Tauben vorbereiten, gründlich waschen. Semmeln in Milch einweichen, ausdrücken, mit Eiern, Speckwürfeln, feingeschnittenen Taubenherzen und -lebern, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu Füllung verarbeiten, die Tauben damit füllen und zunähen. In der Bratenpfanne die Tauben mit heißem Fett begießen, von allen Seiten kräftig anbraten, Brühe angießen und die Tauben garen. Bratensatz mit kalt angerührter Speisestärke binden und mit Sahne verfeinern.

Gefüllte Poularde

1 bratfertige Poularde; für die Füllung: 60 g Speck, 1 Zwiebel, 150 g Champignons, 1 Bund Petersilie, 1 Semmel, 250 g Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Paprika; Öl zum Braten

Poularde vorbereiten, abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Speck und Zwiebel würfeln. Speck in der Pfanne anbraten, Zwiebel darin glasig dünsten. Champignons putzen und schneiden und 10 Minuten mitdünsten, etwas abkühlen lassen. Petersilie hacken, Semmel einweichen und ausdrücken. Beides mit der Speckmischung und dem Hackfleisch vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, gut durcharbeiten. Die Füllung in die Poularde geben, die Öffnung zunähen oder zustecken. Die Poularde mit Salz und Paprika bestreuen und mit Öl ein-

pinseln, auf dem Rost im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten bei 220° C braten. Herausnehmen, zerlegen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Dazu passen in Butter geschwenkter Blumenkohl, Karotten und Erbsen.

Brathähnchen mit Linsen

1 Brathähnchen, Salz, Paprika, 100 g dünne Räucherspeckscheiben; 500 g Linsen, 1 große Zwiebel, etwas Bratfett, 20 g Mehl

Hähnchen salzen und mit Paprika einreiben, mit Speckscheiben belegt im Backofen braten, gelegentlich mit Bratensaft oder wenig heißem Wasser begießen. Linsen 3 Stunden einweichen, bei schwacher Hitze garen. Zwiebel würfeln und in Fett anrösten, Mehl zugeben und unter Umrühren leicht bräunen, mit dem Bratensaft auffüllen, kurz durchkochen und die Mischung zu den Linsen geben. 5 Minuten kochen, die Linsen abschmecken. Hähnchen wird zerteilt und auf die Linsen gelegt. Dazu kommen Schwarzbrot oder Salzkartoffeln und Salat auf den Tisch.

Paprikahähnchen

1 Brathähnchen, 80 g Schweinefett, 2 Zwiebeln, 1 El Edelsüßpaprika, Salz, 2 Paprikaschoten, 2 Tomaten, 1 Tasse saure Sahne, 20 g Mehl

Hähnchen in Portionsstücke teilen. Fett erhitzen, feingehackte Zwiebeln darin andünsten, Paprika aufstreuen, rasch durchrühren, mit 2 El Wasser auffüllen und verrühren. Hähnchenteile hineingeben, salzen und unter Umrühren 5 Minuten dün-

sten, dann zugedeckt bei mäßiger Hitze schmoren, dabei gelegentlich wenig heißes Wasser angießen. Nach Ablauf der halben Garzeit in Streifen geschnittene Paprikaschoten und in Scheiben geschnittene Tomaten dazugeben und garen. Sahne mit Mehl und etwas kaltem Wasser glattrühren, den Bratensatz dazumischen, 8 Minuten durchkochen, abschmecken und die Soße über die Hähnchenteile geben. In der cremigen Paprika-Soße schmecken Spätzle am besten.

Vierländer Mastente

*1 Mastente; für die Füllung: 500 g Äpfel,
125 g Rosinen, 60 g Zucker, etwas
abgeriebene Zitronenschale,
2 El Semmelmehl, Salz; für die Soße:
20 g Speisestärke, 4 El saure Sahne*

Ente vorbereiten, waschen und trockentupfen. Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien und in Scheiben schneiden, mit den gewaschenen Rosinen, Zucker, Zitronenschale und wenig Wasser 10 Minuten dünsten. Semmelmehl und Salz dazugeben, die Ente damit füllen und zunähen oder -stecken. Ente in der zugedeckten Bratenpfanne in 40-60 Minuten (je nach Größe) bei 220° C im vorgeheizten Backofen braten, dabei gelegentlich mit wenig heißem Wasser begießen. Fond mit Wasser loskochen, mit kalt angerührter Speisestärke binden und mit Sahne verfeinern, abschmecken. Die Ente mit Salzkartoffeln und Rotkohl auf den Tisch bringen.

Gänsebraten mit Fleischfüllung

*1 bratfertige Mastgans, Salz, Pfeffer;
für die Füllung: 1 Zwiebel, 500 g
Schweinehackfleisch, 2 Semmeln, 2 Eier,
gehackte Petersilie, Majoran*

Gans waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, außen salzen und pfeffern. Gänsemagen in Salzwasser fast gar kochen, mit Leber, Nieren, Herz und Zwiebel durch den Fleischwolf drehen, die Masse mit Hackfleisch, eingeweichten und ausgedrückten Semmeln und Eiern vermengen, mit Petersilie, Majoran, Pfeffer und Salz würzen. Die Gans damit füllen und zunähen oder zustecken. Keulen und Flügel festbinden (dressieren), die Gans mit der Brustseite nach oben in die Bratpfanne legen, 1/8 l kochendes Wasser darübergießen. Die Pfanne in den Backofen schieben und die Gans unter regelmäßigem Begießen mit heißem Wasser in etwa 2 Stunden bei 220° C garen. Diese Martins-Gans schmeckt am besten mit Kartoffelklößen und Rotkohl oder auch mit Porreegemüse und Salzkartoffeln.

Babyputer mit Maronen

*1 bratfertiger Babyputer, Salz, Pfeffer; für
die Füllung: 500 g Äpfel, 1 El getrockneter
Beifuß; zum Braten: 90 g Pflanzenfett; für
die Soße : 20 g Mehl, 2 El Sahne,
Streuwürze; für die Beilage: 750 g
Maronen, 20 g Zucker, 1/8 l Madeira*

Puter waschen, trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien, in Spalten schneiden, mit Beifuß vermischen, den Puter damit füllen und zunähen. In der Bratenpfanne mit 50 g heißem Pflanzenfett übergießen, den Puter im vorgeheizten Ofen unter häufigem Beschöpfen mit heißem Wasser in 60-75 Minuten bei 220° C gar braten. Puter herausnehmen, Fond mit etwas Wasser loskochen, auf 3/8 l auffüllen. Mehl mit Sahne verrühren und die Soße damit binden, mit Streuwürze verfeinern. Für die Beilage Maronen schälen (s. S. 198), mit 40 g Pflanzenfett, Zucker und Salz unter Rühren bräunen, mit Madeira ablöschen, etwas einkochen lassen.

Kaninchen zum Essen und zum Liebhaben

Hauskaninchen sind die idealen Kleintiere für den Selbstversorger mit eigenem Garten. Sie sind anspruchslos und ohne große Umstände zu halten, verursachen weniger Arbeit als andere Kleintiere und kommen im allgemeinen mit dem Futter aus, das Garten und Haushalt, größtenteils als Abfall, liefern. Außerdem haben alle Kinder Kaninchen gern, weil man mit den putzigen Tieren richtig spielen kann. Und da immer wieder junge nachkommen, ist auch der Kummer nicht allzu groß, wenn gelegentlich eins geschlachtet wird. Wer sich nicht gerade mit Sonderzüchtungen befaßt (Angorakaninchen als Lieferanten wertvoller Wolle) oder die Kaninchenzucht als Hobby betreibt, hat es in erster Linie auf das hellfarbige, zarte und gesunde Kaninchenfleisch abgesehen, in zweiter Linie vielleicht noch auf das Fell.

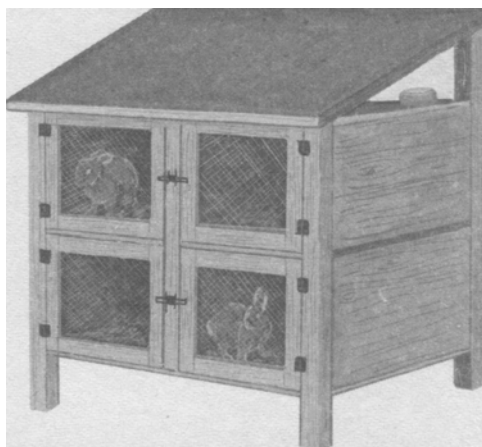
Dabei hatte das Hauskaninchen, zum Unterschied vom Wildkaninchen fälschlich auch »Stallhase« genannt, kulinarisch lange Zeit keinen guten Ruf. Und das völlig zu Unrecht. Wir sollten auf diesem Gebiet von unseren französischen Nachbarn lernen, die Kaninchengerichte durchaus zu den Leckerbissen zählen und viele, auch anspruchsvolle, Rezepte für Kaninchenfleisch kennen.

Unterbringung und Haltung

Kaninchen werden bei uns im allgemeinen in Käfigen gehalten, die man im Freien (mit Überdachung) oder auch in einem Schup-

pen aufstellt. Für einen eingezäunten Auslauf ist meistens nicht gesorgt. Falls Sie den Platz dafür haben, wäre die Einrichtung einer begrünten Auslaufläche aber unbedingt zu empfehlen. Das ständige Eingesperrtsein macht die Tiere faul und unfruchtbar. Der Auslauf soll wenigstens zum Teil Schatten bieten. Die Einzäunung (Maschendraht) muß unterirdisch noch 20 Zentimeter tief fortgesetzt werden, damit die Kaninchen sich nicht durchwühlen und auf und davon gehen.

Der Kaninchenstall. Für jedes geschlechtsreife Tier braucht man einen Einzelkäfig. Im allgemeinen faßt man mehrere Käfige zu einer Gruppe zusammen, die ein gemeinsames Dach bekommt. Es sollte so weit überstehen, daß die Käfige nicht vom Regen getroffen werden können. Kaninchen sind Nässe gegenüber empfindlich, außerdem würden Einstreu und Futter naß und unbrauchbar. Zwischen der obersten Käfigreihe und dem Dach sollte genügend Raum gelassen werden, damit starke Sommerhitze abgehalten wird. Sie schadet den



Kaninchenstall mit Pultdach, unter dem Futtermittelvorräte Platz haben. Die Gittertüren sind mit feinem Maschendraht bespannt.

Kaninchen. Den Zwischenraum kann man als Lagerplatz fürs Futter nutzen.

Die Stallungen baut man rechteckig aus gehobelten Nut- und Federbrettern und Latten. Je Kaninchen sollte eine Grundfläche von 1 Quadratmeter angestrebt werden. Das ergibt Käfigbreiten von 80-120 Zentimeter und Tiefen von 80 Zentimeter. Eine Höhe von 60-80 Zentimeter ist ausreichend. Die Tür bespannt man mit Maschendraht, und zwar auf der Innenseite, damit die Tiere den Rahmen nicht anknabbern können. Den durch Harn und Kot stark beanspruchten Käfigboden belegt man mit unbesandeter Dachpappe oder Zinkblech, er bekommt ein leichtes Gefälle zur Vorder- oder Rückseite, wo eine Jaucherin die abfließende Flüssigkeit aufnimmt (Auffangen mit Torfmulldfüllung). Auf den so abgesicherten Boden kommt ein Lattenrost-Laufboden; Lattenquerschnitt 3 x 4 Zentimeter, Lattenabstand 6-8 Millimeter. Der Unterbringung des Futters dienen ein Futtertrog aus Keramikmaterial und eine Raufe aus verzinktem oder kunststoffüberzogenem Draht.

Die Fütterung. Im allgemeinen wird dreibis fünfmal täglich gefüttert, also verhältnismäßig oft, dafür aber in geringeren Einzelportionen. Am preiswertesten ist die Grünfütterung. Grünfutter soll frisch, aber nicht naß sein. Geeignet sind vor allem Gras, Klee, Wicken, Kohl, Rüben, Kohlrabi und Mohrrüben. Zum Trockenfutter rechnet man Heu, Hafer, Brot, Kleie, dicken Hafer- oder Gerstenmehlbrei. Auch gekochte Kartoffeln oder Kartoffelschalen eignen sich als Futter. Am besten kombiniert man die Grün- mit der Trockenfüttermethode und gibt den Tieren täglich 100-150 Gramm Trockenfutter, dazu Grünzeug nach Belieben. Je mehr wertvolles Trockenfutter, desto besser der Masterfolg. Außerdem brauchen die Tiere immer genügend Wasser. Rüben und Brotreste wer-

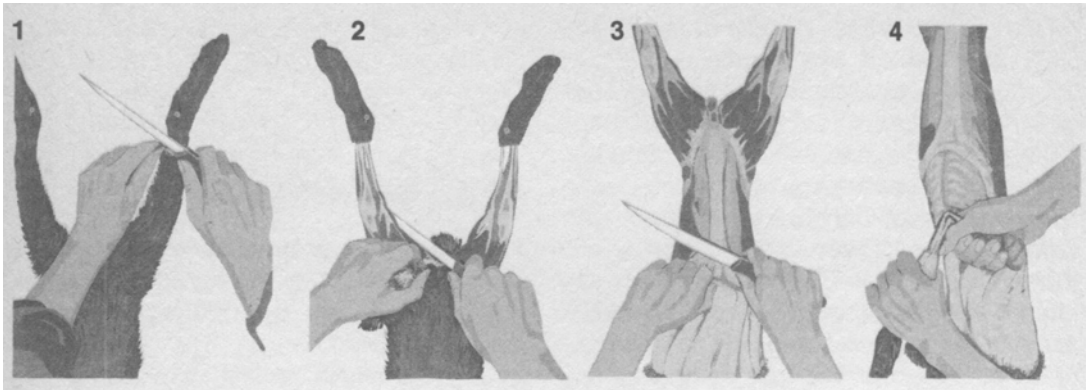
den nicht zerkleinert, damit die Tiere etwas zum Nagen haben und ihre Zähne nicht zu lang wachsen. Als zusätzliche »Zahnbremse« gibt man ihnen gelegentlich etwas Festes, zum Beispiel Äste und Zweige, zum Knabbern.

Aufzucht und Vermehrung. Kaninchen sind sprichwörtlich fruchtbar. Ein Weibchen hat im Jahr 3-6 Würfe mit durchschnittlich 5-7 Jungen. Für den Anfang genügen deshalb zwei Weibchen und ein Rammler. Sie werden eine Menge Arbeit mit der Aufzucht der Jungen haben. Falls ein Nachbar einen guten Rammler besitzt, können Sie zunächst auch auf ein Vatertier verzichten und Ihre Weibchen zum Decken zum Nachbarn bringen. Das Weibchen wird zu dem Rammler in den Stall gesperrt, die Paarung sollte innerhalb weniger Minuten stattgefunden haben. Wenn das nicht geschieht, starten Sie ein paar Stunden später einen neuen Versuch.

Kaninchen tragen etwa dreißig Tage. Die Jungtiere bleiben im allgemeinen bis zu acht Wochen bei der Mutter. Spätestens nach drei Monaten müssen weibliche und männliche Tiere getrennt werden. Sechs Wochen nach dem Werfen kann das Weibchen erneut gedeckt werden.

Schlachten und Vorbereiten

Im Alter von 3-4 Monaten sind Kaninchen schlachtreif. Sie können aber auch bis zu 12 Monaten mit dem Schlachten warten. Für das Töten des Kaninchens gibt es zwei Methoden. Im allgemeinen hält man das Tier an den Hinterbeinen und schlägt es mit einem Knüppel so kräftig an die Hals-Hinterseite dicht unter dem Kopf, daß die Wirbelsäule gebrochen wird und das Tier nicht leidet. Man kann es aber auch an den Hinterbeinen halten, mit der anderen Hand

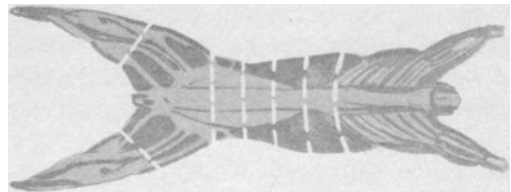


den Kopf packen und nach hinten drehen. Gleichzeitig zieht man die Hinterbeine nach unten. Dabei wird ebenfalls der Halswirbel gebrochen.

Nun schneidet man die Hinterbeine über dem Fußgelenk ein und hängt das Tier an zwei großen Haken an die Stallwand oder ein großes Brett. Hauskaninchen werden (im Gegensatz zu Wildkaninchen, die erst abhängen müssen) sofort abgezogen, d.h., solange sie noch warm sind. Dazu macht man an den Hinterläufen dicht unter der Aufhängung zwei Kreisschnitte. Von da aus schneidet man an der Innenseite der Keulen entlang bis zum Schwanz und macht auch am Bauch noch einen kleinen Einschnitt. Nun kann man das Fell mit beiden Händen nach unten ziehen. Dabei hilft man mit dem Messer vorsichtig nach. Die Vorderläufe werden aus dem Fell gezogen und an den Gelenken durchgeschnitten. Zuletzt schneidet man das Fell am Kopfansatz ab. Mit der Hautseite nach außen kann man das Fell zum Trocknen auf ein Brett spannen.

Zum Ausnehmen wird das Kaninchen an der unteren Bauchseite aufgeschnitten. Bis auf die Niere nimmt man alle Innereien heraus. Dabei schneidet man den Mastdarm am Darmausgang ab. Mit besonderer Vorsicht muß die Galle entfernt werden - wenn sie verletzt wird und ausläuft, be-

1 Fell rund um die Pfoten einschneiden, dann (2) innen an den Keulen aufschlitzen und am Bauch einen kleinen Einschnitt machen. 3 Fell unter Nachhilfe mit dem Messer über den Körper ziehen. 4 Vorderläufe aus dem Fell ziehen. Unten: Wie man das Kaninchen in Portionen zerteilen kann.



kommt das Fleisch einen bitteren Geschmack, der kaum zu beseitigen ist. Je nach Rezept kann man das Kaninchen im ganzen weiterverarbeiten oder sofort zerlegen. Rücken und Schlegel sind zum Braten am besten geeignet. Aus den übrigen Teilen kann man Ragout oder Frikassee bereiten. Die zum Braten bestimmten Stücke legt man im allgemeinen in Buttermilch- oder Weißweinmarinade ein - bei jungen Tieren über Nacht, bei älteren 2-3 Tage. Außer den speziellen Rezepten für Hauskaninchen eignen sich auch die meisten für Wildkaninchen und Hasen bestimmten Zubereitungsvorschriften für Ihre Kaninchen.



Gebackenes Kaninchen

1 junges Kaninchen, Salz, Pfeffer, Paprika, Zitronensaft; zum Panieren: 1 El Mehl, 2 Eier, 2 El Semmelmehl; Backfett

Kaninchen vorbereiten und in Portionsstücke zerteilen, mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben und mit Zitronensaft beträufeln, 1 Stunde ziehen lassen. Die Portionsstücke vorsichtig mit Küchenkrepp abtupfen, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelmehl wenden und in heißem Fett goldgelb backen. Dazu beliebigen frischen Salat reichen.

Kaninchen mit Backpflaumen

1 junges Kaninchen; Marinade aus 1/2 Flasche Rotwein, 2 El Essig, 4 Pfefferkörnern, 2 Lorbeerblättern, 1 Tl geriebenem Thymian; 40 g Butter, 40 g Mehl, Salz, Pfeffer, 500 g eingeweichte Backpflaumen, 1 El Johannisbeergelee

Kaninchen vorbereiten und in Portionsstücke teilen, 24 Stunden in einer Marinade aus den angegebenen Zutaten ziehen lassen, dann abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Stücke in einer Kasserolle in heißer Butter kräftig anbraten, Mehl aufstäuben, das Fleisch wenden und mit 1/2l Wasser und 1/2 l durchgeseibter Marinade auffüllen, so daß das Fleisch bedeckt ist. Salzen, pfeffern und die abgetropften Backpflaumen dazugeben, alles zugedeckt in etwa 60 Minuten garen, zuletzt Johannisbeergelee hineinrühren. Probieren Sie dazu Kartoffelklöße oder Semmelknödel.

Kaninchen in Weißwein

1 junges Kaninchen, Salz, Pfeffer, 1/2 Zwiebel, 1 Mohrrübe, 1/2 Knoblauchzehe, 1 El Butter oder Margarine, 1 El Mehl, 1/4 l Weißwein, 1/4 l Fleischbrühe, 200 g Champignons, 2 Tl Estragon

Kaninchen vorbereiten, in Portionsstücke schneiden, salzen und pfeffern, mit der geschnittenen Zwiebel und Mohrrübe und der zerquetschten Knoblauchzehe in der Bratenpfanne in heißem Fett allseitig anrösten, dann das Mehl überstäuben, kurze Zeit weiterrösten und die Fleischstücke dabei wenden. Wein und Brühe auffüllen und das Fleisch zugedeckt bei mäßiger Hitze garen. 20 Minuten vor dem Garwerden das Fleisch in eine saubere Kasserolle umschichten, mit der passierten Soße übergießen und die geviertelten Champignons dazugeben. Kurz vor dem Anrichten Estragon aufstreuen.

Kaninchen provenzalisch

1 junges Kaninchen, Salz, Pfeffer, 4 El Öl, 2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, etwas Fleischbrühe, 2 El Tomatenmark, 1 El gehackte Kräuter

Kaninchen vorbereiten, in Portionsstücke teilen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in heißem Öl mit geschnittenen Zwiebeln und zerquetschtem Knoblauch von allen Seiten anbraten und bräunen, dann Fleischbrühe angießen und das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Kurz vor Ende der Garzeit Tomatenmark und gehackte Kräuter dazugeben und die Soße abschmecken. Hausgemachte Nudeln wären dazu das Richtige und eine große Schüssel frischer grüner Salat.

Das kleinste Haustier - die Biene

Ein Bienenstock hinterm Haus, bewohnt von einigen zehntausend Bienen, die im Sommer fleißig ausschwärmen und Nektar zusammentragen, aus dem dann kostenlos Honig wird - diesen Traum hat schon mancher Hobbyimker geträumt. Nicht immer war die Wirklichkeit genauso schön. Sicher, das Sammelgut der Bienen kostet nichts. Aber die Bienenzucht kann man nicht mit der linken Hand betreiben. Sie ist längst zu einem Fachbereich geworden, in dem man sehr genau Bescheid wissen muß, wenn man keine Enttäuschung erleben will.

Deshalb sollen die folgenden Seiten lediglich dazu anregen, sich über die - durchaus lohnende und erlernbare - Bienenhaltung genauer zu unterrichten: durch Fachliteratur, durch eingehende Gespräche mit einem Imker, nach Möglichkeit durch den Beitritt zu einem Imkerverein. Allein in der Bundesrepublik Deutschland gibt es rund eine Million Bienenvölker, die jährlich etwa 15000 Tonnen Honig produzieren. Damit ist der westdeutsche Bedarf jedoch bei weitem nicht zu decken, es werden jährlich rund 50000 Tonnen eingeführt. Für Freizeitimker sind die Aussichten also gar nicht schlecht. Honig als natürliches und hochwertiges Nahrungsmittel gewinnt immer mehr an Bedeutung.

Die Bienenzucht

Zu einem Bienenvolk gehören zwischen 40000 und 70000 Bienen. Etwa 1000 davon sind Drohnen, deren einzige Aufgabe es

ist, die Bienenkönigin (Weisel) zu befruchten. Sache der Königin (stets nur eine je Bienenvolk) ist das Eierlegen; sie schafft bis zu 3000 am Tag. Arbeitsbienen pflegen und füttern sie. Je nach ihrem Alter (sie werden bis zu 3 Jahre alt) haben die Arbeitsbienen unterschiedliche, streng abgegrenzte Aufgaben: als Putzbienen halten sie die Zellen sauber, als Ammenbienen füttern sie die Larven, als Baubienen bauen sie neue Waben, als Wehrbienen bewachen sie das Flugloch. Den Rest ihres Daseins, etwa vom 23. Lebenstag an, verbringen sie als Trachtbienen mit dem Sammeln von Nektar und Honigtau. Dabei entfernen sie sich im allgemeinen nicht weiter als 2 Kilometer von ihrer Wohnung (was wichtig ist für den Aufstellungsort der Bienenstöcke). Die gesammelten Süßigkeiten speichern sie in ihrem Honigmagen und vermischen sie mit dem enzymhaltigen Sekret ihrer Kopfdrüsen. In den Waben des Bienenstocks reift dann der Honig heran. Um 1 Kilogramm Honig zu produzieren, müßte eine einzelne Biene sechs Millionen Kleeblüten besuchen.

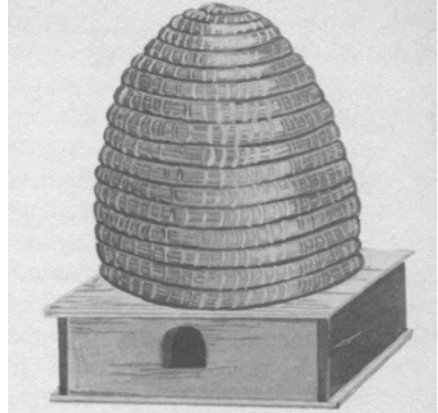
Der Bienenstock. Bis zum Ende des 18. Jahrhunderts spielte sich das Bienendasein in einem meist aus Stroh geflochtenen Bienenkorb ab. In diesen Korb bauten die Bienen einigermaßen regellos angeordnet, wenn auch regelmäßig geformt, ihre Waben und füllten sie teils mit Honig, teils mit der jungen Brut. Bei der Honigernte wurden die Bienen aus dem Korb vertrieben, den Inhalt nahm man heraus und ließ den Honig abtropfen. Bei dieser Methode gingen immer zahlreiche Bienen zugrunde, vor allem aber die Bienenbrut. Und die Honigaubeute war mager.

Seit etwa 180 Jahren haben sich die Menschen ins Bienenleben eingeschaltet und ihnen eine ständige Modernisierung aufgezungen. Die Bienen bekamen und bekommen nun ihre »Bauplätze« vorgege-

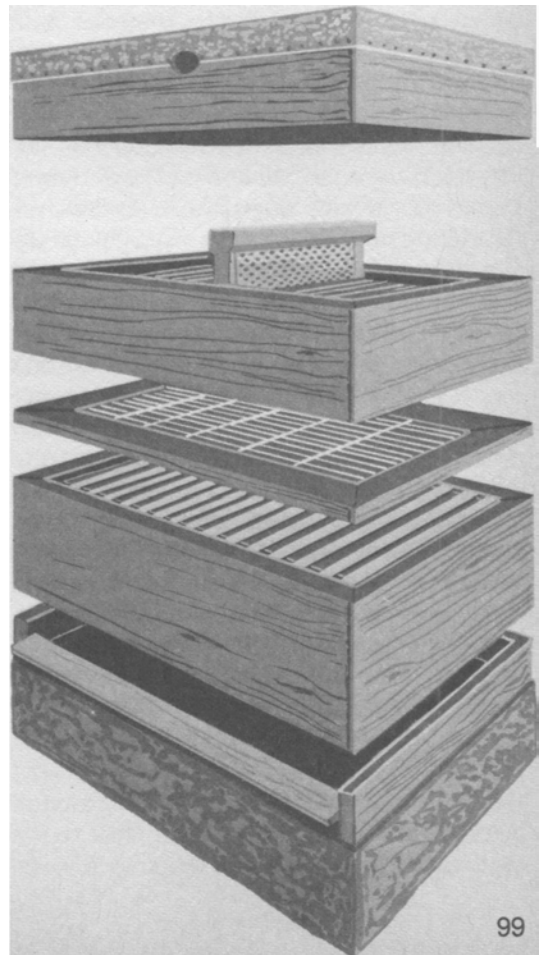
ben, und zwar auf senkrecht angeordneten, beweglichen und herausnehmbaren Wabenplatten, die raumsparend in rechteckigen Kästen angeordnet werden, im allgemeinen mit nur 35 Millimeter Abstand voneinander. Außerdem wurden Brut- und Honigwaben räumlich voneinander getrennt. Im modernen Bienenstock befinden sich die Brutwaben im unteren, die Honigwaben im oberen Bereich. Dazwischen liegt eine Art Gitterrahmen, der die Königin daran hindert, den Brutraum zu verlassen. Die Honigbienen zwingt man durch speziell angeordnete Einweg-Zu- und Ausgänge dazu, die Bienenwohnung stets an der Unterseite, also im Brutbereich, zu »betreten« und an der Oberseite, nach Passieren des Brut- und Honigraumes und des Sperrgitters dazwischen, vor allem aber nach Ablieferung des Nektars, zu verlassen.

Die einzelnen Teile des Bienenstocks sind so angeordnet, daß man sie abnehmen und öffnen kann, damit der Imker bei Bedarf freien Zugang hat. Der Bienenstock kann in Arbeitshöhe aufgestellt werden, was im allgemeinen auch geschieht. Muß er jedoch in unmittelbarer Nähe des Wohnhauses stehen, wird oft ein höherer Standort gewählt, damit die abfliegenden Bienen in größerer Höhe starten und damit die Gefahr, von ihnen gestochen zu werden, geringer ist.

Umgang mit Bienen. Für die Arbeit am Bienenstock braucht man eine »bienen-dichte« Schutzkleidung, zu der Handschuhe und ein Gesichtsschleier gehören. Ein Räuchergerät oder eine Imkerpfeife beruhigen und betäuben die Bienen und halten sie dem Imker vom Leib, während er sich am Bienenhaus zu schaffen macht. Wie kommt man zu seinem ersten Bienen-volk? Theoretisch ist es möglich, ein ausschwärmendes Volk einzufangen. Aber erstens hat es zweifellos einen Besitzer. Und zweitens kann man auf einen solchen Zu-



Der traditionelle Bienenkorb wurde längst durch den modernen Bienenstock ersetzt, dessen Bauteile die Zeichnung zeigt. Sie werden links im Text einzeln erläutert.



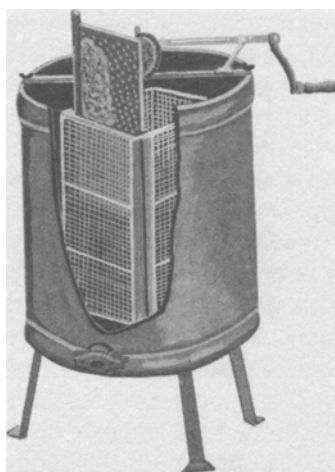
fall lange warten. Deshalb ist es praktischer, einen Bienenstock nebst Volk zu kaufen, wenn sich ein Züchter findet, der sich von einem trennen will. Außerdem gibt es die Möglichkeit, einen sogenannten Grundstock zu erwerben, bestehend aus einer Königin und ein paar hundert Arbeitsbienen. Den Grundstock bringt man im Brutraum des Bienenstocks unter und füttert ihn zunächst mit Zuckerwasser (2 Teile Zucker, 1 Teil Wasser), bis sich das Volk zu lebensfähiger Größe vermehrt hat. Erst wenn der Brutraum größtenteils mit Honig und Larven gefüllt ist, setzt man die Honigkammer auf.

Das Jahr des Imkers beginnt frühestens im Februar bei Außentemperaturen von 7-8° C. Nach dem »Reinigungsflug« der Bienen wird der Stock vom »Gemüll« (tote Bienen, Honig- und Wachsbrocken) und den Winterabdichtungen befreit. Eine Reizfütterung (warme Honig- oder Zuckerlösung) regt den Sammeleifer zur Zeit der ersten Blüten an, das Einhängen leerer Wabenrahmen in den Brutraum soll die Bruttätigkeit fördern. Ab Mai muß die Schwärmtätigkeit kontrolliert werden. Im Juni und Juli wird der Honig geerntet. Im August beginnt die Einwinterung. Die Bienen brauchen zur Überwinterung Nahrung in Form von Honig und/oder Zuckerwasser, und zwar durchschnittlich 7-10 Kilogramm je Stock. Für die Zuckerlösung gibt es ein eigenes Füttergerät, aus dem die Bienen nippen können, ohne zu ertrinken. Die Bienen drängen sich im Winter eng zu einer »Wintertraube« zusammen, wobei eine Temperatur von 12-15° C entsteht. Weil sie dazu weniger Raum brauchen, wird die Brutkammer durch Einschieben eines Sperrbrettes auf 6-7 Waben begrenzt, der Honigraum überdies abgetrennt. Während der Wintermonate wird der Futternvorrat kontrolliert. Im übrigen läßt man die Bienen in Ruhe überwintern - bis zum ersten Vorfrühlingstag.

Honiggewinnung und -Verwendung

Honiggewinnung bedeutet, daß man den Bienen die Wintervorräte wegnimmt. Weil sie aber schließlich weiterleben sollen, muß man für Ihre Ernährung in der kalten Jahreszeit sorgen. Meist bleibt ein Teil des Honigs im Stock zurück, das Fehlende wird durch Zuckerwasser ersetzt. Theoretisch könnten die Bienen den ganzen Winter über nur von Zuckerwasser leben. Was sie von der Flüssigkeit nicht selbst brauchen, setzen sie wiederum in Honig um. Er ist allerdings längst nicht von der Qualität des »richtigen« Honigs. Deshalb sollte man mit der Zufütterung vorsichtig sein, wenn man nicht beim nächsten Mal schlechteren Honig ernten will.

Das Honigschleudern. Der Sommer ist bei uns die Zeit der Honigernte. Dazu müssen die honiggefüllten Waben eine nach der anderen herausgenommen und ausgeschleudert werden. Damit sich zu diesem



Die Honigschleuder, hier aufgeschnitten, arbeitet nach dem Prinzip der Zentrifuge.

Zeitpunkt keine Bienen im Honigraum befinden, schiebt man am Tag zuvor ein Trennbrett zwischen Brut- und Honigraum ein. Es sorgt dafür, daß die Bienen sich im Brutraum sammeln.

Die honiggefüllten Waben sind mit Wachs verschlossen. Es wird nach dem Herausnehmen der Waben mit einem großen, in heißem Wasser erwärmten Messer entfernt. Die Waben selbst sollen dabei unverseht bleiben. Nun stellt man den Wabenrahmen in die Schleuder und setzt diese mit der Kurbel in Bewegung. Die Zentrifugalkraft treibt den flüssigen Honig aus den Wabenzellen aus. Nach dem ersten Arbeitsgang wird der Rahmen umgedreht und nochmals ausgeschleudert. Der am Boden der Schleuder abgelassene Honig muß gefiltert werden. Vor dem Abfüllen in Honiggläser läßt man ihn meist noch einige Zeit in einem Sammelbehälter stehen. Je nach Jahreszeit und Bienenweide ist der Honig unterschiedlich zusammengesetzt und gefärbt. Die einzelnen Sorten schmecken und riechen auch ganz verschieden. Die Skala reicht vom Linden- oder Akazien- über den Obstblüten- und Heidehonig bis zum Tannenhonig. Die Färbung schwankt zwischen Hellgelb und Grünsschwarz, kann aber auch rötlich ausfallen. Ausländische Honigsorten, so der sardische Erdbeerbaumhonig, können leicht bis kräftig bitter schmecken.

Die Honigverwendung. In der Küche kann Bienenhonig praktisch bei allen Rezepten den Zucker vertreten - so wie er ja auch das einzige Süßungsmittel darstellte, bevor es Rohr- und dann Rübenzucker gab. Freilich wäre Honig, zu Marktpreisen gerechnet, nicht gerade ein preiswerter Zucker-Vertreter. Man sollte ihn deshalb in erster Linie überall da verwenden, wo er entweder ungekocht gebraucht wird (also z.B. bei Mischgetränken, Müsli-Zubereitungen, bestimmten Süßspeisen) oder tra-

ditionell zum Rezept gehört (z. B. Honigkuchen, Honig-Kleingebäck, Honig-Konfekt). Längere Zeit aufbewahrter Honig verfestigt sich (durch die kristallisierende Glukose). Man kann ihn durch Erhitzen auf höchstens 50° C wieder verflüssigen, am besten im Wasserbad. Bei höheren Temperaturen werden die im Honig enthaltenen wertvollen Wirkstoffe, besonders Enzyme und Vitamine, ganz oder teilweise zerstört.

Das Bienenwachs. Beim Entdeckeln der Wabenrahmen fällt Bienenwachs als »Abfallprodukt« an. Im Mittelalter war es vor allem in der klösterlichen Bienenhaltung das Hauptprodukt, weil daraus Kerzen für Kirchen und Klosterzellen gegossen wurden. Das Rohwachs muß zuerst gereinigt werden. Dazu läßt man es, am besten im Wasserbad, schmelzen und schöpft an der Oberfläche schwimmende Unreinheiten ab. Das flüssige Wachs gießt man in einen anderen Behälter (oder auch gleich in röhrenförmige Kerzengußformen mit in der Mitte eingezogenem Docht) um, ein schmutziger Bodensatz bleibt zurück. Gereinigtes Bienenwachs kann man in der Hausbäckerei bei bestimmten Backvorgängen zum Einwachsen des Backblechs verwenden, so z.B. bei Nuß-, Kokosfloeken- und Mürbteig-Kleingebäck verschiedener Art. In manchen Bauernhäusern kennt man noch Rezepte für Heilsalben auf der Grundlage von Bienenwachs, etwa für Furunkel oder kleinere Hautverletzungen. Bei Bastelarbeiten spielt Wachs eine Rolle, wenn kleinere Holzarbeiten, deren natürliche Maserung erhalten bleiben soll, einen Oberflächenschutz brauchen. Man reibt die Werkstücke dünn mit warmem Wachs ein und poliert mit einem weichen Lappen gründlich nach. Andere Verwendungsmöglichkeiten sind Abgüsse (z.B. von Wappen, Siegeln, Münzen) und Wachsplastiken.



Honig-Joghurt

Je Person 1 Becher Joghurt mit 2 El Honig gründlich verquirlen oder im Mixgerät verarbeiten, in ein Glas füllen und zum Frühstück oder zwischendurch trinken.

Honigflip

Je Person 1 El Honig, 1 1/2 El schwarzen Johannisbeersaft, 1/5 l Milch und 1 Eigelb gründlich verquirlen oder im Mixgerät verarbeiten. In ein Glas füllen und mit Trinkhalm trinken.

Honiggrogg

Je Person 1 El Honig in ein vorgewärmtes Grogglas geben, zur Hälfte mit sehr heißem schwarzem Tee auffüllen. Je 1/4 Zitronensaft und Rum dazugeben, umrühren und sofort trinken. Schmeckt und wärmt an kalten Winterabenden, vor allem wenn man von draußen reinkommt.

Bärenfang

*1/2 l Rum oder Kornschnaps, 250 g Honig,
1/2 Tl Gewürznelken*

Rum oder Korn mit Honig und Nelken mischen, unter Umrühren im Wasserbad erhitzen, bis sich der Honig gelöst hat. Warm trinken (geht in die Beine!) oder in eine Flasche füllen und ein paar Wochen lagern - das macht ihn noch besser.

Honig-Fruchtlikör

*1 kg Früchte (z. B. Kirschen, Mirabellen),
1/2 l Weingeist (96%), 1/2 l Wasser,
500 g Honig, 250 g Zucker*

Früchte zerkleinern, einige aufgeschlagene Kerne dazugeben, mit Weingeist übergießen und die Mischung 14 Tage an die Sonne stellen. Wasser mit Honig und Zucker im Wasserbad kochen, bis sich beides gelöst hat. Die heiße Honiglösung zur Fruchtmischung geben, gründlich vermischen, filtrieren und den Likör in Flaschen füllen. Vor der ersten Probe ein paar Wochen oder auch Monate lagern.

Honigsoße

*2 El Honig, 4 El Wasser, 2 Eigelb,
2 El Zitronensaft, 1 Prise Sellarisalz,
1/8 Sahne*

Honig mit Wasser und Eigelb glattrühren, bei schwächster Hitze oder im Wasserbad erhitzen, bis die Masse aufsteigt. Die Soße abkühlen lassen, mit Zitronensaft und Sellarisalz abschmecken, die steif geschlagene Sahne unterziehen. Für Obstsalate mal was ganz anderes.

Honig-Mandel-Fondue

*250 g Milkschokolade, 1/8 l Sahne,
4 El Honig, 100 g feingeriebene Mandeln,
frische Früchte und Plätzchen*

Schokolade reiben, mit Honig und Sahne in ein Fonduegefäß geben und gut miteinander verrühren. Bei schwacher Hitze und unter ständigem Rühren zu einer glatten Creme verarbeiten, dann die geriebenen Mandeln unterrühren. Mit Früchten und Plätzchen zum Ausstippen als Sonntagsleckerei auf den Tisch stellen.

Münchner Honigbusserl

*4 Eier, 60 g Honig, 500 g Zucker,
50 g Haselnüsse, 50 g Zitronat,
50 g Orangeat,
2 Tl Zimt, 1 Tl Nelken, 750 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver; für die Füllung
125 g Haselnüsse*

Eier mit flüssigem Honig und Zucker schaumig rühren, gemahlene Haselnüsse, fein gehacktes Zitronat und Orangeat dazugeben und unterarbeiten. Zimt- und Nelkenpulver mit Mehl und Backpulver mischen, portionsweise zur Zuckermischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig 30 Minuten kühl ruhen lassen, mit feuchten Händen Kugeln formen und in jede eine Haselnuß geben. Die etwas flachgedrückten Kugeln auf ein gewachstes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten bei 175-185° C backen. Abwandlung: Haselnußfüllung durch Zitronatstückchen ersetzen.

Honigkuchen vom Blech

*350 g Honig, 100 g Schweineschmalz,
125 g Zucker, 500 g Mehl, 1 Päckchen
Backpulver, 1 Päckchen
Honigkuchengewürz, 2 Eier, abgeriebene
Schale einer halben Zitrone,
65 g geriebene Mandeln, 65 g gehacktes
Zitronat, 3 El Rum; für den Belag: 1 Ei, 2 El
Milch, 100 g geschälte halbierte Mandeln,
65 g geschnittenes Zitronat*

Honig mit Schmalz und Zucker vorsichtig erhitzen, abkühlen lassen. Mehl mit Backpulver und Gewürz mischen, portionsweise abwechselnd mit den übrigen Zutaten zur Zuckermischung geben und verarbeiten. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Für den Belag Ei mit Milch

verquirlen, den Teig damit bestreichen. Schnitten markieren und mit Mandeln und Zitronat verzieren. Den Kuchen 40-45 Minuten bei 175-185° C backen, abgekühlt entsprechend der Markierung schneiden.

Basler Leckerli

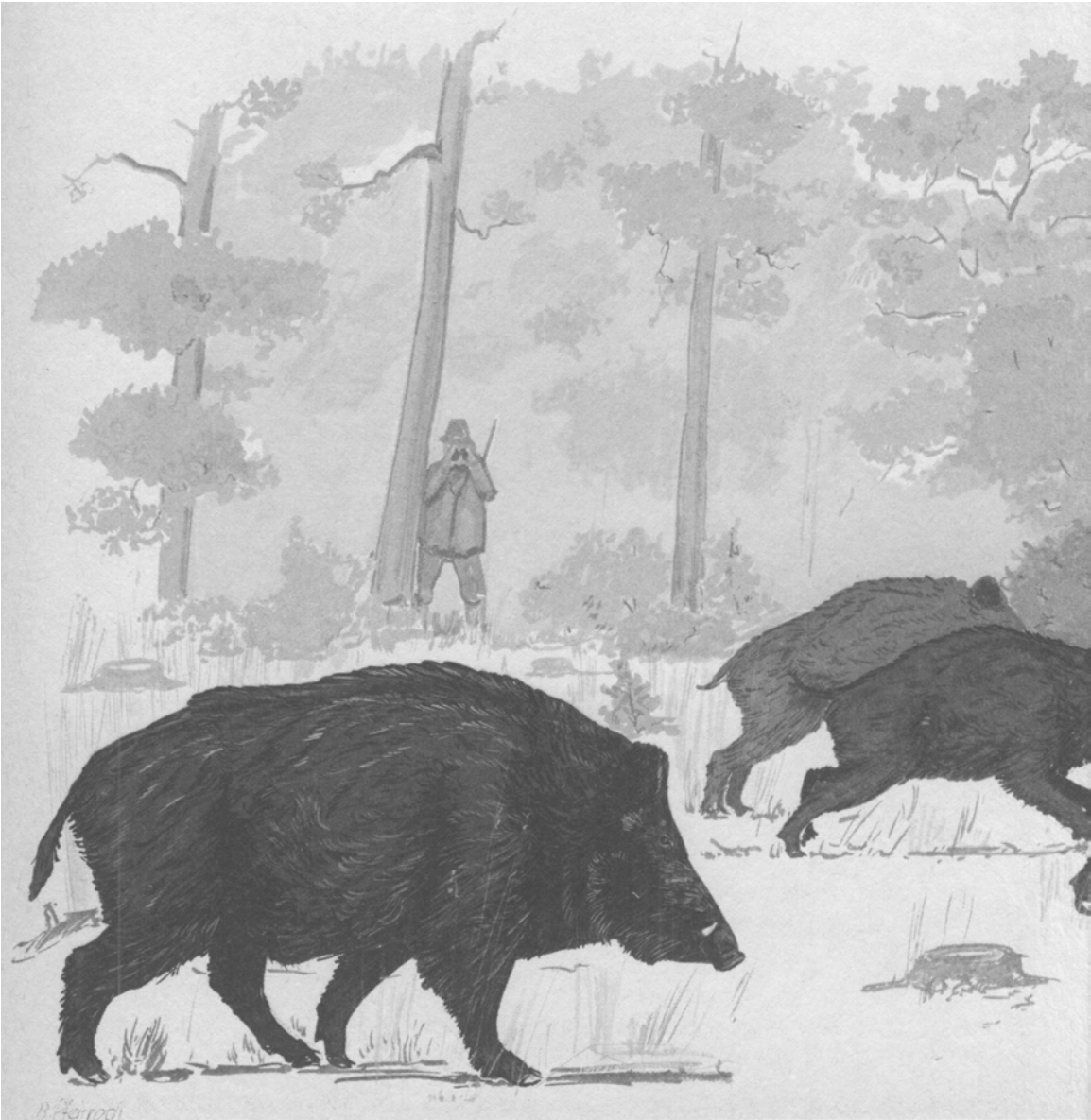
*375g Honig, 180 g Zucker,
180 g geriebene Mandeln, 30 g gehacktes
Zitronat, 2 Tl gemahlener Zimt,
je 1 Messerspitze gemahlener Muskat und
Nelken, abgeriebene Schale einer halben
Zitrone, 1 El Rum, 500 g Mehl,
1 Messerspitze Hirschhornsalz;
Zitronenglasur aus 200 g Puderzucker,
2-3 El Zitronensaft oder -sirup*

Honig vorsichtig mit Zucker erhitzen, abkühlen lassen. Nach und nach die übrigen Zutaten einschließlich Mehl unterarbeiten. Hirschhornsalz in lauwarmem Wasser lösen und zuletzt untermischen. Den Teig 5 mm dick ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen, 25-35 Minuten bei 190-200° C backen, auf dem Blech mit Zitronenglasur überziehen, etwas abkühlen lassen und in Rechtecke schneiden.

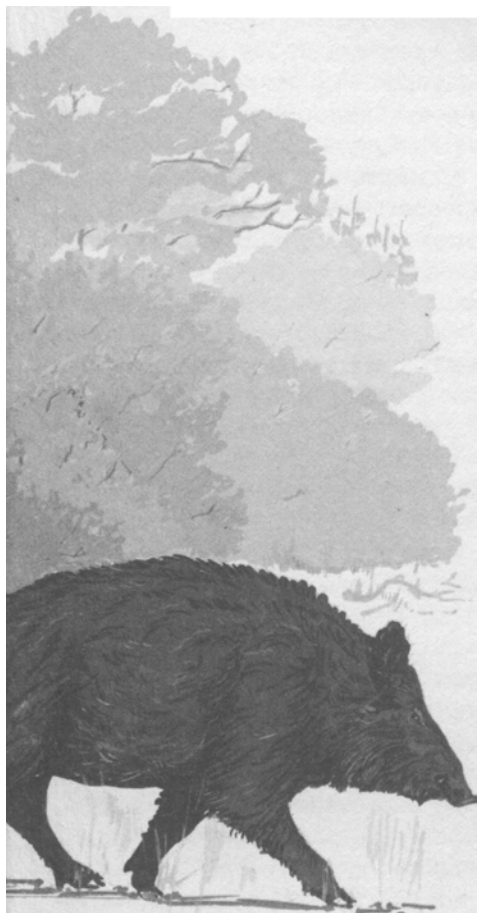
Nußstäbchen-Konfekt

*250 g feingehackte Haselnüsse,
100 g Puderzucker, 1/2 Päckchen
Vanillezucker, 50 g fein gehacktes
Orangeat, 100 g flüssiger Honig,
etwas Rum; zum Bestreichen:
Orangenblütenwasser, Kuvertüre*

Nüsse mit Puderzucker, Vanillezucker, Orangeat und Honig verrühren und soviel Rum dazugeben, daß sich aus der Masse kleine Stäbchen formen lassen. Die Stäbchen mit Orangenblütenwasser bestreichen, durch geschmolzene Kuvertüre (im Wasserbad erhitzen) ziehen und trocknen lassen.



Das heimische Wildbret



Das edle Waidwerk

Landleben und Jagd - zwei Begriffe, die seit Urzeiten zusammengehören. Das Jagdrecht steht grundsätzlich dem Eigentümer an Grund und Boden zu. Da die Größe der Jagdbezirke gesetzlich festgelegt ist, verfügen freilich nur sehr große Anwesen über eine Eigenjagd. Im allgemeinen werden die Flächen mehrerer Eigentümer zu gemeinschaftlichen Jagdbezirken zusammengelegt und von einer Jagdgemeinschaft für mindestens neun Jahre verpachtet.

Die Chance, eine Jagd zu pachten, ist für den Jagdinteressenten gering. Außerdem sind stolze Pachtpreise zu zahlen. Wer das edle Waidwerk kennenlernen will, wird deshalb meist auf die Bekanntschaft mit einem Jagdpächter oder Förster angewiesen sein. So kann er gelegentlich einen Pirschgang mitmachen oder sich auf eine Einladung zur Jagd freuen. Mit der Waffe in der Hand ist das allerdings nur unter Beachtung strenger gesetzlicher Vorschriften möglich.

Gesetze sollen auch die Wilderei verhindern, das unrechtmäßige Jagen oder Fischen in einem fremden Revier. Trotz hoher Strafandrohung (Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahre) gibt es auch heute noch Wilderer, wenn es auch mit der romantischen Verklärung des angeblichen »Kavaliersdeliktes« längst vorbei ist. Nur in alten Heimatfilmen spielt der wildernde »Jäger« noch eine Rolle.

Nicht jeder möchte gleich ein Jäger werden, der gelegentlich ein frisch geschossenes Stück Hoch- oder Niederwild auf den heimatlichen Tisch zu bringen gedenkt. Auch in dieser Beziehung lohnt es sich, Kontakte zu einem Jagdpächter auf-

zunehmen, der Ihnen zu einem Reh (oder Teilen davon), einem Hasen oder Fasan verhilft. Wie man mit Wildbret umgeht und was man damit anfangen kann, soll weiter unten ausführlich besprochen werden. Hier zunächst ein wenig Jagdkunde.

Jägerausbildung und -prüfung

Die Jagd war in grauer Vorzeit ein Teil der Nahrungssuche und diente der Fleischbeschaffung, in späteren Zeiten wurde sie ein Privileg Höhergestellter, ausgeübt vor allem als Sport und ohne Rücksicht darauf, ob bei diesem Verfahren die Tierbestände ausgerottet wurden oder nicht. Eine nicht jedem zugängliche Betätigung ist die Jagd auch heute noch. Der Gesetzgeber bestimmt, wer jagen darf - und unter welchen Voraussetzungen. Im Gegensatz zu anderen Ländern ist es also bei uns nicht möglich, frei zu jagen; auf welches Wild auch immer. Ganz abgesehen davon ist es keineswegs die wichtigste Aufgabe des Jägers, Tiere zu erlegen. Im Vordergrund stehen die Hege und Pflege des Wildes, die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts in der Natur.

Der Jagdschein. Am Anfang des Jägerdaseins steht der Jagdschein. Um den ersten Jagdschein zu erwerben, muß man die nicht einfach zu nehmende Hürde der Jägerprüfung überwinden. Im mündlichen Frage- und Antwortspiel vor der gestrengen Kommission und in praktischer Vorführung auf dem Schießplatz ist der Nachweis über die Kenntnisse der jagdbaren Tiere, der Handhabung und Führung von Jagdwaffen, der gesetzlich vorgeschriebenen Behandlung des erlegten Wildes, des Jagdrechtes und der Jagdbräuche zu führen. Es wird im allgemeinen scharf und

gründlich geprüft, um das Wild vor unwaidmännischen Jägern zu schützen. Die überwiegende Mehrzahl der Jagdscheinbewerber kommt aus jagdnaher Umgebung. Es sind Landwirte oder Förstersöhne, Verwandte oder Freunde von Forstbeamten oder Revierinhabern, die seit langem mit dem Jäger unbewaffnet das Wild und seine Gewohnheiten beobachtet haben, die also schon seit Jahren die Jagdpraxis in allen ihren Formen kennen. Damit ist auch schon der Weg für diejenigen Jägeranwärter gewiesen, die nicht aus der Nachbarschaft des grünen Reviers kommen. Sie sollten einen ihnen bekannten Jäger bitten, sie gelegentlich mitzunehmen, ihr »Lehrprinz« zu sein.

Die Ausrüstung des Jägers. Zur notwendigen Erstausrüstung gehören außer den Schußwaffen ein lichtstarkes Doppelglas, ein Zielfernrohr für die Büchse oder das kombinierte Jagdgewehr und ein Waidmesser. Die Jagdkleidung soll nicht aufwendig und so unauffällig wie möglich sein. Jäger bevorzugen Grün. Die Waffenausrüstung ist eine Angelegenheit des Geldbeutels. Nach der Geschoßart unterscheidet man Büchsen (Kugelgewehre mit gezogenen Läufen) und Flinten (Schrotgewehre mit glatten Läufen). Für den Anfänger genügt als Universal-Jagdwanne zunächst ein zuverlässiger Drilling mit zwei Schrotläufen und einem Kugellauf. Außerdem gibt es die Büchseflinte mit Kugel- und Schrotlauf nebeneinander, die Bocksbüchseflinte mit Schrot- und Kugellauf übereinander, die Doppelbüchse (zwei Kugelläufe), die Doppelflinte (zwei Schrotläufe) und verschiedene andere.

Umgang mit der Waffe. Zum Lehrstoff des Prüfungsanwärters gehört vor allem auch der richtige Umgang mit der Schußwaffe. Wichtige Grundregeln sind u.a., daß die Waffe erst nach Betreten des Jagdgelän-

des geladen werden darf und sofort gesichert werden muß, daß Hochsitze nur mit entladener Waffe bestiegen und Geländehindernisse nur mit entladener Waffe überwunden werden dürfen, daß auch mit der ungeladenen Waffe niemals, auch nicht »zum Spaß«, auf einen Menschen gezielt werden darf. Auf ein Stück Wild wird nur geschossen, wenn man es mit Sicherheit angesprochen, d.h. mit dem Glas genau betrachtet und erkannt hat. Zu den Jagdregeln gehört, daß nicht auf einen Hasen geschossen wird, der vor dem Jäger sitzt. Geschossen wird nur auf das laufende Tier. Ähnlich ist es mit Fasanen, die der waidgerechte Jäger nur im Flug schießt. Mit welcher Munition auf welche Tiere zu schießen ist, schreibt das Jagdgesetz genau vor. Im allgemeinen kann der Jäger also nicht selbst entscheiden, ob er mit Schrot oder mit der Kugel schießt. Entscheidender Gesichtspunkt ist, daß ein rascher und schmerzloser Tod garantiert sein muß.

Jagdzeit und Jagdschutz

In Nichtjägerkreisen begegnet man oft dem weitverbreiteten Irrtum, daß der Jagdinhaber allein darüber bestimmt, welches und wieviel Wild in seinem Revier geschossen werden soll. Diese Zeiten der »freien Büchse« gehören jedoch längst der Vergangenheit an. Jagdgesetzliche Bestimmungen wachen darüber, daß bestimmte Wildarten nicht durch übermäßigen Abschuß in ihrem Bestand bedroht werden. Der Jagdberechtigte muß jedes Jahr einen genauen Abschußplan einreichen. Jagdbehörde und Jagdbeirat überwachen die Durchführung des Planes und kontrollieren auch die erbeuteten Trophäen. Ein Überziehen des Planes ist verboten. Anderer-

seits darf der Plan aber auch nicht untererfüllt werden, weil ein Überhandnehmen bestimmter Wildarten und damit auftretende Schäden in der Land-, Forst- und Fischwirtschaft verhindert werden müssen. Wichtigste hegerische Maßnahme zur Erhaltung des Wildbestandes unter Berücksichtigung der Erfordernisse der Landeskultur ist die im Bundesjagdgesetz festgelegte Verordnung der Jagd- und Schonzeiten. Während der Schonzeiten darf die betreffende Art nicht gejagt werden: Die weiblichen Tiere sind in diesen Wochen trächtig oder ziehen ihre Jungen auf und müssen vor Verfolgung geschützt werden. Ausnahmen (keine Schonzeit) gibt es nur für Tiere, die mehr Schaden als Nutzen anrichten, also beispielsweise junge Wildschweine, Wildkaninchen, Fuchs und Wiesel.

Die Hege. Die Hegepflicht des Jägers ist ausdrücklich im Jagdgesetz verankert: »Die Hege hat zum Ziel die Erhaltung eines den landschaftlichen Verhältnissen angepaßten artenreichen und gesunden Wildbestandes; sie muß so durchgeführt werden, daß Wildschäden in der Land- und Forstwirtschaft und in der Fischerei möglichst vermieden werden. Bei der Ausübung der Jagd sind die allgemein anerkannten Grundsätze deutscher Waidgerechtigkeit zu beachten.«

In unseren dichtbesiedelten und überbevölkerten Gebieten, die dem Wild nur wenig Lebensraum lassen, ist aus dem Jagen immer mehr Umsorgung und Betreuung des vorhandenen Wildbestandes geworden. Das Erlegen von Wild dient heute zum weitaus überwiegenden Teil der Erhaltung und Aufartung eines gesunden, kräftigen Wildbestandes. Durch die »Hege mit der Büchse« sorgt der Jäger dafür, daß der Bestand nicht größer ist, als es die Ernährungsmöglichkeiten zulassen.

Zur Hege gehört auch die Anlage von na-

türlicher Wildäsung und von Wildäckern an dafür geeigneten Stellen im Revier, die Einrichtung von Salzlecken und vor allem die regelmäßige Beschickung der Futterstellen mit Trocken-, Silo- und Kraftfutter in winterlicher Notzeit. Andere Aufgaben in diesem Zusammenhang sind u.a. die Bekämpfung von Raubzeug und von wildernenden Hunden und Katzen.

Der Jäger und das Wildbret

Die Tätigkeit des Jägers erschöpft sich nicht im Erlegen des Wildes. Er muß auch sehr genau wissen, wie er mit seiner Jagdbeute umzugehen hat. Auch auf diesem Gebiet gibt es gesetzliche Vorschriften, die das Bundesjagdgesetz in seiner letzten Fassung (von 1977) im Hinblick auf den Verbraucherschutz noch bedeutend verschärft hat. Unter anderem muß die Herkunft von Wildbret, das gewerbsmäßig verkauft wird, vom Jäger über den oder die Händler bis zum Verbraucher lückenlos nachgewiesen werden können. Andere Bestimmungen regeln das Aufbrechen (Öffnen und Ausnehmen) und rasche Ausschweissen (Ausbluten) des Wildes. Zusammen mit dem schnellen Auskühlen des Wildbrets sollen diese Anweisungen dafür sorgen, daß der nach dem Erlegen eintretende Zersetzungsprozeß und die Ausbreitung von Mikroorganismen verlangsamt oder verhindert werden.

Die Kontrolle des Wildfleisches durch den Fleischbeschauer ist nicht allgemeinverbindlich vorgeschrieben - mit Ausnahme des Wildschweinfleisches, das auf jeden Fall untersucht werden muß, weil es Trichinen enthalten könnte. Man wird sich deshalb auf die Fachkenntnisse des Jägers verlassen müssen, der selbst einen Teil des Risikos trägt: nach dem sogenannten »kleinen Jägerrecht« gehören dem Aufbrechenden

die Innereien des Tieres, also Herz, Leber, Lunge und Nieren, die für Krankheitserreger besonders empfindlich sind.

Restaurantköche, die sichergehen wollen, sind vielfach dazu übergegangen, zum Leidwesen der Feinschmecker Wildfleisch ganz allgemein nur noch kräftig durchgebraten auf den Tisch zu bringen. Nur bei dieser Behandlung werden etwaige Erreger mit Sicherheit abgetötet. Wenn Sie nicht auch so verfahren wollen, sollten Sie beim Kauf von Wildfleisch vorsichtig sein und sich vergewissern, daß es auf Genießbarkeit und Unbedenklichkeit fachmännisch überprüft wurde.

Neben frisch erlegtem Wildfleisch gibt es bei uns das ganze Jahr über tiefgefrorenes Wildfleisch. Es läßt sich gut verwenden, vor allem, wenn Sie kleinere Portionen brauchen, ist aber manchmal härter und zäher als frisches.

Das Haarwild

Die Jägerzunft unterteilt das jagdbare Wild nach alter Tradition in das Hochwild, wozu neben Rot- und Damwild, Schwarz- und Gamswild auch das Auerwild gehört, und in das Niederwild, dem alle übrigen Wildarten einschließlich Rehwild, Hasen und Federwild zugerechnet werden. Diese Gruppierung ist mittelalterlichen Ursprungs. Die Jagd auf Hochwild (hohe Jagd) war lange dem regionalen Fürsten vorbehalten, wogegen der Grundbesitzer sich mit dem Niederwild zufriedengeben mußte.

Für unsere Zwecke praktischer ist die Unterteilung in Haarwild (mit Feldhase, Wildkaninchen, Reh-, Rot-, Gams- und Schwarzwild) und Federwild (mit Fasan, Rebhuhn, Wildenten und -gänsen, Auerwild, Wachtel, Schnepfen und Krammetsvögeln). Von der ersten Gruppe soll hier zunächst die Rede sein.

Allgemeine Arbeitsregeln

Haarwild wird nach dem Erlegen grundsätzlich aufgebrochen, auf jeden Fall aber bei warmer Witterung. Dabei entfernt der Jäger das Gescheide (Magen und Därme) aus dem Wildkörper, bei größeren Tieren (Rot-, Dam-, Reh-, Gams- und Schwarzwild) auch das Geräusch (Herz, Lunge und Leber) und die übrigen, dem Aufbrechen zustehenden Innereien. Zugleich ist für das gründliche Ausschweissen (Ausbluten) zu sorgen. Das erlegte Wild hält sich am besten, wenn es durch möglichst rasches Auskühlen auf Außentemperatur gebracht wird.

Das Abhängen. Wildbret aller Art muß vor der weiteren Verarbeitung einige Tage bis Wochen in einem kühlen, aber frostfreien Raum abhängen. Die genaue Zeitdauer richtet sich nach der Temperatur - bei niedrigen Temperaturen kann das Abhängen unbedenklich ausgedehnt, bei höheren sollte es abgekürzt werden. Das Abhängen bewirkt nicht nur den typischen Wildgeruch und -geschmack (auch »Hautgout« genannt), es sorgt auch für mürberes Fleisch von dunkelbrauner bis schwarzroter Farbe.

Bei zu langsamer Auskühlung nach dem Aufbrechen oder bei unsachgemäßem Abhängen besteht die Gefahr des Verhitzens. So nennt der Jäger die in diesem Fall auftretende saure Gärung des Wildbrets, erkennbar an süßlich-faulen Geruch, fadem bis bitterem Geschmack, leicht ausziehbaren Haaren, grün gefärbter Unterhaut und kupferrot getöntem Muskelfleisch. Verhitzte oder sogar schon in Fäulnis übergegangene Teile des Wildfleisches sind ungenießbar. Wenn nur ein Teil des Wildbrets davon befallen ist, kann man ihn weg-schneiden, doch sollte dann das noch ge-

brauchsfähige Fleisch mit einer Lösung von Kaliumpermanganat abgewaschen und das Fleisch sofort verbraucht werden. Erst nach dem Abhängen wird das Wildbret aus der Decke geschlagen (abgezogen), zerlegt und enthäutet. Wertvollste Stücke sind beim Haarwild im allgemeinen der Rücken und die Keulen. Wildfleisch soll möglichst wenig mit Wasser in Berührung kommen. Man wäscht es also nur, wenn dies unbedingt nötig ist (es wird ja ohnehin enthäutet) und trocknet es dann sofort mit Küchenkrepp ab. Im allgemeinen genügt das Abtupfen mit einem trockenen Tuch oder mit Küchenkrepp.

Wegen seines geringen Fettgehalts eignet sich Wildfleisch gut zum Tiefgefrieren. Da es in der Gefriertruhe nicht weiterreift, muß es vorher ausreichend Zeit zum Abhängen gehabt haben. Blutige und stark zerscho-sene Teile werden vor dem Verpacken in Tiefkühlfolie entfernt.

Das Beizen. Fleisch von jüngeren Tieren braucht keine Spezialbehandlung. Im allgemeinen wird es durch das Abhängen hinreichend mürbe. Fleisch von älteren Tieren pflegt man dagegen 2-3 Tage zu beizen, d.h. in eine säuerliche Marinade einzulegen. Der Säureanteil macht das Fleisch zarter. Vorschläge für Beizen:

- Buttermilch mit Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und einigen Zitronenscheiben mischen, kalt über das Fleisch gießen.
- Rotwein, Essig und Wasser zu je einem Drittel mischen, mit Salz, Zwiebel, Wacholderbeeren und Estragon würzen, aufkochen, abgekühlt über das Fleisch geben.
- Rotwein mit Thymian, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Pimentkörnern, Petersilienwurzel, Zwiebeln und Majoran aufkochen, abgekühlt über das Fleisch gießen.
- Essig und Wasser zu gleichen Teilen mit

Zwiebel, Mohrrübe, Kohlrabistück, Petersilienwurzel, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Salz mischen, kalt aufgießen.

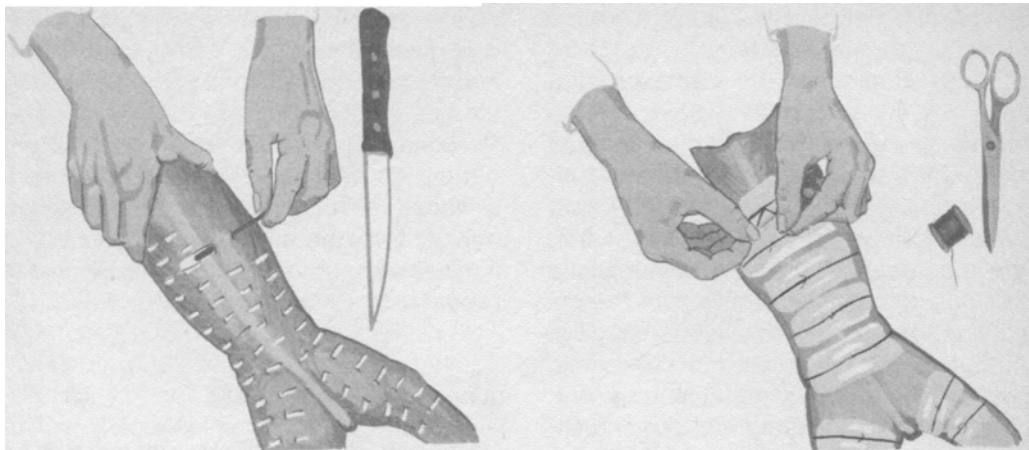
- Je ein 1 Teil Wasser und Essig mit Zwiebel, Mohrrübe, Selleriestück, Zitronenschale, Pfeffer- und Pimentkörnern, 2 Lorbeerblättern, Ingwer und Salz aufkochen, abkühlen lassen, mit 2 Teilen Weißwein mischen und aufgießen.

Außer diesen Naßbeizen gibt es noch das trockene Schnellverfahren. Dabei belegt man ein essiggetränktes Tuch mit Beizgewürzen und wickelt das Fleisch hinein. Es sollte 1-2 Tage auf diese Weise gebeizt werden. Sicherheitshalber gießt man hin und wieder etwas Essig nach, damit das Tuch immer feucht bleibt.

Gebeiztes Fleisch wird beim Braten trockener. Man sollte deshalb nur auf das Beizen zurückgreifen, wenn mit Sicherheit zu erwarten ist, daß das Fleisch sonst nicht weich zu kriegen sein wird. Oft ist es auch bei einem älteren Tier völlig ausreichend, durch Abhängen für das Mürbwerden zu sorgen.

Das Spicken. Damit das Fleisch beim Braten nicht austrocknet, wird es gespickt, also mit Speckstreifen durchzogen. Dazu braucht man eine Spicknadel, in deren breite Öffnung dünne, etwa 5 Zentimeter lange Speckstreifen gesteckt werden. Mit der Nadel sticht man beim Rücken zu beiden Seiten der Wirbelsäule bzw. am Schlegel der Tiere in regelmäßigen, engen Abständen in die oberste Fleischschicht ein und zieht die Nadel so weit durch, bis an beiden Seiten des Einstichs gleich lange Speckstückchen herausstehen. Gespickt wird immer quer zur Richtung der Fleischfaser, niemals in gleicher Richtung mit der Faser.

Weil das Fleisch durch die Einstiche Saft verliert, ersetzt man das Spicken heute besser durch einen Speckmantel aus



Wildfleisch braucht Fett, darum wird es nach alter Tradition mit dünnen Speckstreifen gespickt - quer zur Faser.

Schonender ist das Verfahren, das Wildfleisch mit dünnen Speckscheiben zu belegen, die festgebunden werden sollten.

hauchdünnen Speckscheiben, mit denen das Fleisch belegt oder auch umbunden wird. Damit wird der gleiche Zweck erreicht. In manchen Gegenden ist es üblich, das Fleisch während der ersten zwei Drittel der Bratzeit in Pergamentpapier zu hüllen, um es saftig zu erhalten. Erst nach Ablauf dieser Zeit nimmt man das Papier ab, damit das Fleisch bräunt. Mit Alufolie ist der gleiche Effekt zu erzielen. Das Garen im Bratbeutel ist möglich, ergibt aber keinen gebräunten Braten.

Der Feldhase

Das männliche Tier heißt, wie beim Kaninchen, Rammmler, die Häsin wird in der Jägersprache Setz- oder Satzhase genannt, sie setzt im Laufe des Jahres mehrere Würfe. Gejagt wird der Hase vor allem auf der Treibjagd, aber auch auf dem Anstand, der Streife oder Suche, und zwar vom 10. Oktober bis zum 15. Januar. Die westdeutsche Jahresstrecke liegt bei rund einer Million Hasen.

3-8 Monate alte Hasen liefern die beste Fleischqualität. Einen jungen Hasen erkennt man daran, daß sich die Löffel leicht einreißen lassen, der Brustkorb leicht einzudrücken ist und die Rippen sich gut brechen lassen, außerdem an den noch nicht stark abgelaufenen Krallen und am hellen Fleisch. Ältere Hasen werden 3,5-6 Kilogramm schwer. Sie haben dunkelrotes Fleisch.

Vor- und Zubereitung. Frisch geschossene Hasen sollten 8-10 Tage abhängen, bevor sie ausgeworfen (abgezogen und ausgenommen) werden. Zum Abziehen hängt man das Tier mit den Hinterläufen an zwei kräftigen Haken auf, wobei der Rücken gegen die Wand gerichtet ist. Mit einem scharfen Messer das Fell um die vier Pfoten herum einschneiden, auf der Innenseite der Keulen einen vorsichtigen Schnitt bis zum Schwanz machen, dann das Fell mit beiden Händen vom Körper lösen und über den ganzen Hasen bis zum Kopf herunterstreifen. Die Vorderläufe an den Gelenken einschneiden und von unten nach

oben aus dem Fell herausdrücken. Das Fell am Kopfansatz abschneiden.

Zum Ausweiden schneidet man die untere Bauchseite auf und nimmt die Innereien vorsichtig heraus. Niere und Fett bleiben im Tier. Die Galle wird vorsichtig entfernt, der Darmausgang abgeschnitten. Damit der Hase leichter geteilt werden kann, knickt man die Wirbelsäule an einer Stelle ein. Die Hinterläufe werden bis zum Gelenk abgeschnitten. Den Hasen kann man ganz braten; im allgemeinen werden dabei Hals, Bauchlappen und Vorderläufe entfernt. Man kann sich aber auch auf den Hasenrücken und die Keulen nebst Vorderläufen beschränken und alle anderen Fleischteile für Hasenpfeffer (Hasenklein oder -ragout) verwenden. Vor dem Braten werden die Fleischteile sorgfältig enthäutet. Das Fleisch von älteren Tieren sollte gebeizt werden. Das abgezogene Fell zieht man zum Trocknen über ein Brett oder stopft es mit Stroh oder Heu aus.

Zum Zerlegen des Hasenbratens teilt man den Rücken in 3-4 Teile. Die Schenkel werden abgelöst und halbiert. Bei größeren Hasen kann man, wie beim Reh, das Rückenfleisch ablösen, in Stücke schneiden und wieder auf der Karkasse (Knochengerüst) anrichten.

Das Wildkaninchen

Das mit dem Feldhasen verwandte Nagetier lebt gesellig in Höhlen. Es ist kleiner und kürzer als der Hase und das Hauskaninchen und hat ein fahlgraues Fell. Gejagt wird das Kaninchen, das keine Schonzeit genießt, auf der Treibjagd oder auf dem Anstand, meist aber mit dem Frettchen, einem Iltis-Albino, der das Kaninchen aus seinem Bau vor die Flinte des Jägers treibt. Die westdeutsche Jahresstrecke liegt, wie beim Feldhasen, bei etwa einer Million. Die sich schnell und eifrig vermehrenden

Wildkaninchen haben ein helles Fleisch, das etwas würziger schmeckt als das Fleisch des Hauskaninchens, und werden bis zu 2,5 Kilogramm schwer - was für zwei Personen zuviel, für vier Personen zu wenig ist, so daß man durch entsprechende Beilagen für Ausgleich sorgen muß. Abziehen, Ausweiden und Zubereiten von Wildkaninchen nach den Regeln für Feldhasen (oben) und Hauskaninchen (S. 95).

Das Rehwild

Unter den Schalenwildarten ist das Reh bei uns am weitesten verbreitet und kommt deshalb auch am häufigsten in die Bratpfanne. Die männlichen Tiere (Böcke, Rehböcke) tragen ein meist dreisprossiges Gehörn (kein Geweih), das sie im Herbst abwerfen. Die weiblichen Tiere (Ricken, im 2. Lebensjahr Schmalrehe) müssen ohne diese Zierde auskommen. Die Jungtiere heißen Kitze, wobei zwischen Kitzböcken (männlich) und Kitzgeißen (weiblich) zu unterscheiden ist. Gejagt wird das Reh im allgemeinen auf dem Anstand, die westdeutsche Jahresstrecke wird mit rund 500000 Tieren angegeben. Die Jagdzeiten: Böcke 16. Mai-15. Oktober, Ricken 1. September-31. Januar, Schmalrehe 16. Mai-31. Januar und Kitze 1. September-28. Februar. Farbe im Sommer braunrot, im Winter graubraun.

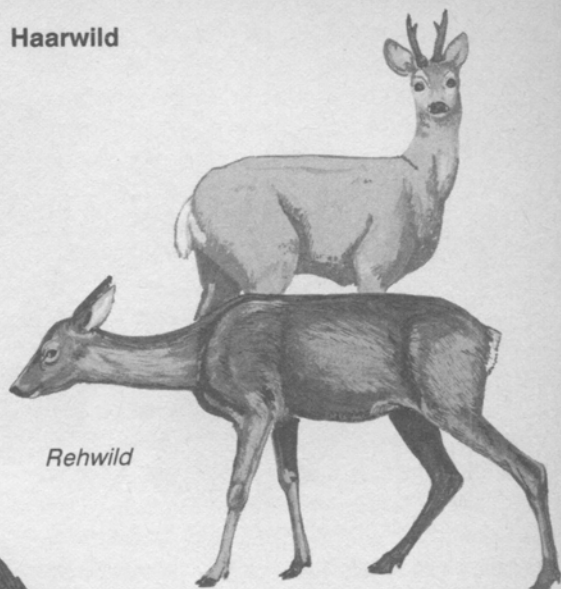
Rehfleisch ist bei Tieren bis zum Alter von 3 Jahren wohlschmeckend und zart, in späteren Lebensjahren grobfaserig und schwer verdaulich. Je nach Alter wiegen Rehe ohne Innereien 8-20 Kilogramm.

Vor- und Zubereitung. Wenn Sie das Reh direkt vom Jäger (Jagdpächter) kaufen, sollte es schon 8-10 Tage abgehangen, aus der Decke geschlagen und zerteilt sein. Im anderen Fall ist das Reh lediglich aufgebroschen und von den Innereien be-



Gamswild

Haarwild



Rehwild



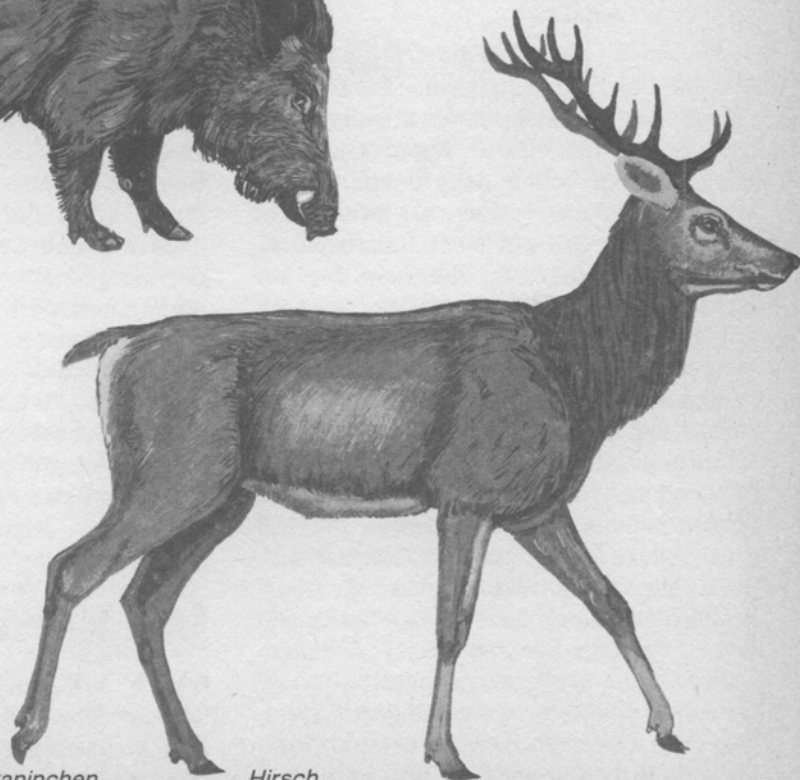
Wildschwein



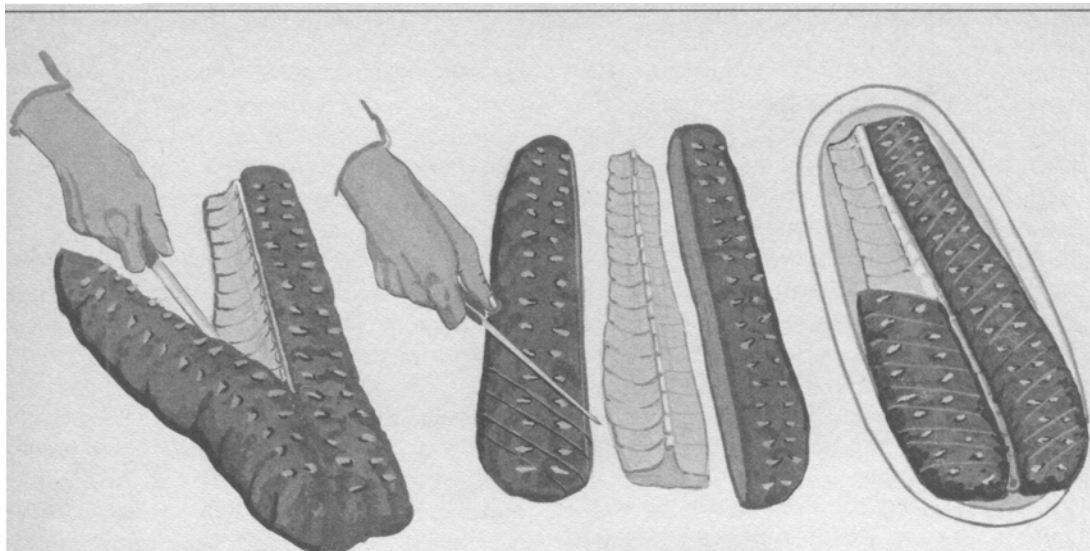
Feldhase



Wildkaninchen



Hirsch



Wie man einen Rehrücken richtig auf den Tisch bringt: Zunächst schneidet man die beiden Fleischstränge mit einem scharfen Messer vom Knochengerüst. Dabei immer möglichst dicht am Knochen schneiden.

Jeder der beiden Stränge wird nun schräg in etwa daumendicke Stücke geschnitten. Man legt die Stücke wieder auf die Knochen. Das alles muß schnell gehen, damit das Fleisch zwischendurch nicht abkühlt.

freit, die dem Jäger zustehen. Sie müssen es zum Abhängen in einen kühlen Raum hängen und nach 8-10 Tagen abziehen, was im Prinzip nicht anders funktioniert als bei einem Hasen. Nur wird es Ihnen nicht gelingen, das Fell auf einmal abzuziehen. Sie müssen vorsichtig mit dem Messer nachhelfen. Sollten Sie auch das Ausweiden übernehmen müssen, suchen Sie bitte nicht nach der Gallenblase. Das Reh hat keine, es leitet seine Galle direkt durch den Gallengang in den Zwölffingerdarm. Rehfleisch muß abgehäutet werden.

Die begehrtesten Stücke beim Reh sind der Rehrücken, der rosa gebraten und heiß oder kalt (dann meist mit Cumberlandsoße) gegessen wird, und die Schlegel (Keulen). Weniger wertvolles Kleinfleisch wird zu Ragouts verarbeitet, ist aber auch als Pastetengrundlage geeignet.

Ein- bis zweijährige Tiere sind am zartesten und brauchen nicht gebeizt zu werden. Feinschmecker bevorzugen das

Fleisch der weiblichen Tiere. Außerdem schwärmen sie für frisch zubereitete Rehleber.

Beim Tranchieren eines Rehrückens (Ziemers) schneidet man die Fleischstränge links und rechts von den Rückgratknöchen der Länge nach ab und zerteilt sie leicht schräg in fingerbreite Stücke, die zum Anrichten wieder auf die Knochen gelegt werden. Rehschlegel werden schräg (und quer zur Fleischfaser) in gleichmäßig dünne Scheiben geschnitten. In beiden Fällen müssen Sie möglichst schnell arbeiten, damit das Fleisch heiß auf den Tisch kommt.

Das Rotwild

Es lebt in Rudeln in größeren Waldungen und gehört wie das Reh zum Schalenwild. Das männliche Tier heißt Hirsch (Rotirsch, Edelhirsch) und trägt ein Geweih,

das alljährlich im Februar abgeworfen wird und in den folgenden zwölf Monaten wieder nachwächst. Der Jäger benennt den Hirsch nach der Anzahl der Enden des Geweihs an den Stangen, er spricht also vom Sechs-, Acht- oder Zwölfender - und so fort. Das junge männliche Tier heißt einjährig Hirschkalb, später Spießler, dann, mit zwei kurzen Stangen, Gabler. Einjährige weibliche Tiere werden Wildkalb genannt, vom zweiten Jahr an bis zum ersten Kalben Schmaltiere, danach Alttiere. Als Sammelbezeichnung für weibliche Tiere gilt außerdem Rottiere oder einfach Tiere. Gejagt wird der Hirsch auf dem Anstand, beim Pirschen und auch auf der Treibjagd. In anderen Ländern gibt es noch die Hetzjagd (Parforcejagd) auf den Hirsch. Jährliche Strecke in Westdeutschland rund 25000 Tiere. Jagdzeiten: Hirsche und Alttiere 1. August-31. Januar, Schmalspießler 1. Juni-28. Februar, Schmaltiere 1. Juni-31. Januar und Kälber 1. August-28. Februar.

Für die Küche sind in erster Linie Kälber und Schmaltiere interessant. Über 3 Jahre alte Tiere haben ein oft allzu streng nach Wild schmeckendes Fleisch.

Vor- und Zubereitung. Der sofort nach dem Erlegen aufgebrochene und ausgeweidete Hirsch oder das Hirschkalb übersteigt schon vom Gewicht her den Bedarf eines durchschnittlichen Haushalts, selbst wenn man beim Leben auf dem Lande öfter mal mit Besuch, meist Logierbesuch, rechnet. Man sollte sich darauf beschränken, einige Fleischteile zu erwerben - sofern man sie überhaupt bekommt.

Wie beim Reh gelten auch in diesem Fall Rücken (Ziemer) und Keule (Schlegel) als die wertvollsten Stücke. Eine zarte Hirschkeule kann man pökeln und räuchern wie einen Schweineschinken. Begehrte ist auch die Hirschleber, die aber, wie gesagt, dem Jäger zusteht. Ihm aber sind Sie auf dem Lande natürlich näher als in der Stadt und

können vielleicht seine Bekanntschaft machen, die Ihnen dann und wann zu einem schönen Stück Wildbret verhilft. Das gut abgehangene Fleisch wird im allgemeinen gebeizt; bei älteren Tieren ist das unerlässlich.

Die für Rehwild gültigen Rezepte können auch für alle Hirsch-Zubereitungen verwendet werden. Hirschziemer und -schlegel werden wie beim Reh tranchiert.

Damwild, Elch und Ren. Damwild ist bei uns relativ selten (Jahresstrecke etwa 8000 Tiere). Männliche und weibliche Damhirsche sind kleiner und leichter als Rotwild; Jungtiere haben ein zartes und schmackhaftes Fleisch. Es wird ebenso wie Elch- und Renfleisch (beides gelegentlich tiefgefroren im Handel) nach den für Rotwild geltenden Vorschriften zubereitet.

Das Gamswild

Gemsen leben bei uns nur in den Alpen. Die ziehengroßen, zu den Antilopen gehörenden Tiere schließen sich zu starken Rudeln zusammen und sind schwer zu jagen. Deswegen gehören die scharf abgebogenen Hörner (Krickeln) der männlichen und weiblichen Tiere und die langen Rückenhaare der Gamsböcke (»Gamsbart« als Hutzier) zu den begehrtesten Jagdtrophäen. Gemsen dürfen in der Zeit vom 1. August bis zum 15. Dezember gejagt werden, die Jahresstrecke beträgt rund 1500 Tiere.

Für die Bratpfanne zu empfehlen ist nur das Fleisch der Jungtiere. Es wird in der Regel gebeizt. Da eine Gamsenkeule, ein Gamsschlegel, 4-6 Kilogramm wiegt, wird man auf Portionsstücke aus der Gefriertruhe zurückgreifen müssen - vorausgesetzt, es gibt sie überhaupt zu kaufen. Die für Rotwild gültigen Rezepte können auch in diesem Fall angewendet werden.

Feldhase und Wildkaninchen

Hasenrücken mit Birnen

*2 gespickte oder mit Speckscheiben
umbundene Hasenrücken (je 750 g), Salz,
Pfeffer, 30 g Pflanzenfett, 2 Zwiebeln,
2 Tomaten, 1/2 l Wasser, 1/4 l saure Sahne,
20 g Mehl, 8 halbierte gedünstete Birnen,
8 TI Preiselbeerkompott*

Die Hasenrücken salzen, pfeffern, in die Pfanne legen und mit heißem Fett übergießen, geviertelte Zwiebeln und Tomaten dazugeben. Im vorgeheizten Ofen braten, dabei nach und nach 1/4 l Wasser dazugießen. Die Hasenrücken während des Bratens regelmäßig begießen. Nach 20 Minuten saure Sahne dazugeben und das Fleisch noch etwa 10 Minuten schmoren, dann auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Bratenfond mit etwas Wasser loskochen, durchsieben und auf 3/8 l auffüllen, mit angerührtem Mehl binden und abschmecken. Die abgetropften Birnenhälften mit Preiselbeerkompott füllen und rings um die Hasenrücken legen.

Hase Försterin-Art

*1 bratfertiger Hase; Beize aus
11 Buttermilch, 1/2 Tasse Weinessig,
5 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt,
5 Pfefferkörnern, 3 Zitronenscheiben;
Salz, Pfeffer, 150 g Räucherspeck,
1 Zwiebel, 3/4 l Fleischbrühe,
1 El Johannisbeergelee, 2 El Essig,
1 TI geriebener Meerrettich, 1/4 l saure
Sahne, 1 Tasse gedünstete
Mohrrübenscheiben, 2 in Scheiben
geschnittene Gewürzgurken,
2 TI Speisestärke*

Hasen vorbereiten, in 6-8 Teile zerlegen und 24 Stunden in einer Marinade aus den angegebenen Zutaten beizen. Fleisch her-

ausnehmen, abtrocknen, salzen und pfeffern. Räucherspeck und Zwiebel würfeln, in der Bratenpfanne anbraten, Hasenfleisch dazugeben und von allen Seiten anbraten. Brühe auffüllen, das Fleisch in etwa 90 Minuten garen, aus dem Sud nehmen und warm stellen. Bratensatz mit Johannisbeergelee, Essig, Meerrettich und Sahne verrühren, Mohrrüben und Gurken hineingeben, kalt abgerührte Speisestärke einrühren, aufkochen und abschmecken, das Hasenfleisch in der Soße servieren.

Hasenpfeffer

*Hasenklein fleisch einschließlich Herz und
Lunge; Rotweinbeize (S. 110); 80 g Fett,
60 g Mehl, Salz, Pfeffer, 3/8 l Fleischbrühe,
1/2 Tasse Hasenblut*

Fleisch 3-4 Tage beizen, abtropfen lassen. In heißem Fett anbraten, Mehl überstäuben und unter Umrühren bräunen, Brühe und 3/8 l Beize angießen, salzen und pfeffern und das Fleisch garen. Die Soße mit Hasenblut verrühren und abschmecken.

Wildkaninchen

*1 junges Kaninchen, 1 El Fett,
1/4 l Fleischbrühe, 2 El Zitronensaft,
6 El Orangensaft, 2 geschnittene grüne
Paprikaschoten, 1/2 Tasse geschnittene
Pilze, Salz, Pfeffer, 1 Prise gemahlener
Ingwer, 2 El gehackte Petersilie*

Kaninchen in Portionsstücke zerteilen, in heißem Fett ringsum anbraten, dann Brühe angießen und die übrigen Zutaten bis auf die Petersilie dazugeben. Fleisch und Gemüse zugedeckt garen, abschmecken und zuletzt die gehackte Petersilie aufstreuen.

Reh- und Rotwild

Rehsteaks

4 Rehsteaks, 1 El Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 El Zitronensaft, 1 Tl zerdrückte Wacholderbeeren; Bratfett

Rehsteaks mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern, etwas ziehen lassen, dann Zitronensaft aufträufeln und Wacholderbeeren aufstreuen. Die Steaks von beiden Seiten in heißem Fett so braten, daß sie innen rosa bleiben. Mit Kartoffelpüree oder -kroketten und frischem Salat schmeckt dieses Wildgericht besonders gut.

Gespickter Rehrücken

1 Rehrücken (1,5 kg), Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Tl zerdrückte Wacholderbeeren, 150 g fetter Speck, 50 g Butter, 3/8 l Fleischbrühe, 50 g Mehl, 1/4 l saure Sahne, 4 säuerliche Äpfel, 2 El Zitronensaft, 1/4 l Wasser, 3 El Zucker, 2 El Preiselbeerkompott

Rehrücken vorbereiten, mit Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren einreiben, mit zwei Dritteln des Specks spicken und mit der Hälfte der Butter bestreichen. Restlichen Speck würfeln und in der Bratenpfanne ausbraten, dann den Rehrücken hineingeben, mit der restlichen, erhitzten Butter begießen, kräftig anbraten, dann Brühe angießen und den Rehrücken bei 200° C im Ofen in etwa 45 Minuten rosa braten, von Zeit zu Zeit beschöpfen. Rehrücken warm stellen, Sud durch ein Sieb geben. Mehl mit Sahne verrühren, in den Sud geben, 8 Minuten durchkochen. Äpfel schälen, Kernhaus ausschneiden. Zitronensaft und Wasser mit Zucker aufkochen, die Äpfel darin dünsten, auf der Bratenplatte anrichten und mit Preiselbeeren füllen. Dazu Rotkohl und Kartoffelknödel.

Rehkeule Sebastian

1 ausgelöste Rehkeule, 100 g fetter Speck, 8 zerdrückte Wacholderbeeren, 1/2 Tl Pfeffer, 1 Tl Edelsüßpaprika, 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe, 1/2 Tl geriebener Oregano, 2 gestrichene Tl Salz; 50 g Butter, 1/2 Tasse dunkles Bier, 2 Tassen Fleischbrühe, 1 Gläschen Weinbrand; 400 g Zucchini, 30 g Butter, 1 Prise Salz, je 1 Messerspitze geriebener Salbei und Pfeffer, 1/2 Bund gehackte Petersilie, 1 kleine Dose Champignons

Die Rehkeule mit dem Streifen geschnittenen Speck spicken. Gewürze bis einschließlich Salz mischen, das Fleisch damit einreiben und mit gebrühtem Faden umbinden, damit es beim Braten nicht auseinanderfällt. Fleisch in einer Bratenpfanne in heißer Butter anbraten, mit Bier begießen und in 90-110 Minuten im Ofen garen, zwischendurch Brühe angießen. Die Soße mit Weinbrand verfeinern und abschmecken. Zucchini in dünne Streifen schneiden, in Butter dünsten und mit Salz, Salbei, Pfeffer und Petersilie würzen. Die geschnittenen Champignons dazugeben. Fleisch auf einer vorgewärmten Platte mit Zucchini-Champignons umlegen, die Soße gibt's extra. Dazu passen Teigwaren oder Kartoffeln.

Rehgulasch

100 g Speck, 250 g Zwiebeln, 500 g Rehfleisch, etwas Brühe, Salz, Pfeffer, 2 El Tomatenmark, 1/8 l saure Sahne, 1 El Zitronensaft

Speck würfeln und ausbraten, Zwiebelwürfel darin andünsten, dann das geschnittene Rehfleisch darauflegen und zugedeckt etwa 30-40 Minuten dünsten, da-

bei etwas Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark hineinrühren, nochmals aufkochen und die Gulaschsoße mit Sahne und Zitronensaft verfeinern.

Hirschkeule gebraten

1 Hirschkeule; für die Beize: 1/2 l Rotwein, 1/2 l Wasser, 1 Tl Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 Stückchen Ingwer; Salz, 1/2 Tl gemahlener Ingwer, 60 g Butter, 150 g dünne Speckscheiben, 1/4 l saure Sahne

Hirschkeule vorbereiten, sorgfältig abziehen, in eine Schüssel legen und mit der heißen Beize aus den angegebenen Zutaten übergießen. 3-4 Tage ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden. Fleisch herausnehmen, abtrocknen, mit Salz und Ingwer einreiben, mit Speckscheiben umbinden. Das Fleisch in der Bratenpfanne mit heißer Butter übergießen, von allen Seiten anbraten, etwas durchgeseiebte Marinade angießen und den Braten garen (etwa 1 Stunde je 1 kg), zwischendurch mit Marinade beschöpfen. In den letzten 10 Minuten Speckscheiben abnehmen. Fond mit Marinade aufkochen, nach Belieben den feingeschnittenen Speck hineingeben und mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden, mit Sahne verfeinern und die Soße abschmecken. Dazu paßt in Butter geschwenkter Rosenkohl.

Gespickter Hirschkalbrücken

1 kg Hirschkalbrücken, 100 g fetter Speck, 1 El Öl, 1 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 80 g Butter

Hirschkalbrücken vorbereiten, sorgfältig abziehen, mit dünnen Speckstreifen spicken, dann mit Öl und Zitronensaft beträufeln und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen

lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Hirschkalbrücken in der Bratenpfanne in heißer Butter kräftig anbraten, dann etwas heißes Wasser angießen und das Fleisch unter regelmäßigem Beschöpfen garen. Die Soße abschmecken, nach Belieben mit kalt angerührter Speisestärke leicht binden.

Hirschragout

750 g Hirschfleisch, 100 g fetter Speck, 3-4 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Tl Pfefferkörner, 1 Tl geriebener Basilikum, Salz, 1/2 l Wasser, 1 gehäufte El Mehl, 2 El Rotwein, 1 El Preiselbeerkompott, Edelsüßpaprika

Hirschfleisch vorbereiten, in kleine Würfel schneiden. Speck würfeln und im Schmortopf ausbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden und kurz mitdünsten, dann das Fleisch hineingeben, mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Basilikum mischen und anbraten. Kochendes Wasser auffüllen und das Hirschfleisch in 100-120 Minuten garen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren und das Ragout damit binden, nochmals 8 Minuten durchkochen, dann mit Rotwein, Preiselbeeren und Paprika verfeinern und abschmecken. Dazu gibt's Salzkartoffeln und Weißkrautsalat.

Hirschleber

500 g Hirschleber, 1/4 l Milch, 125 g Speck, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, 2 El Weinbrand

Leber 3 Stunden in Milch legen, häuten und schnitzeln. Gewürfelten Speck anbraten, feingehackte Zwiebel und Leber dazugeben, alles garen. Nun erst würzen und abschmecken und den Weinbrand hineintrühren. Dazu Kartoffelpüree.

Gams- und Schwarzwild

Gamsschlegel in Sahne

1 Gamsschlegel (Gemschenkeule), Salz; für die Beize: 1 große Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 1/2 Tl geriebener Thymian, 2 Lorbeerblätter, 1 El Pfefferkörner, 1/4 El Wacholderbeeren, 1/8 l Essig, 1/4 l Wasser; 100 g Schweineschmalz, 40 g Mehl, schwarzer Pfeffer, 4 El saure Sahne

Gamsschlegel vorbereiten, waschen, abtupfen und leicht salzen. Aus den angegebenen Zutaten Marinade kochen, abkühlen lassen und das Fleisch hineingeben, 2-3 Tage unter gelegentlichem Umdrehen ziehen lassen. Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und abtupfen, in der Pfanne 60 g Schmalz erhitzen und das Fleisch unter regelmäßigem Beschöpfen garen (3-4 Stunden Bratzeit). Restliches Schmalz und Mehl zu dunkler Einbrenne verarbeiten, die Soße damit binden, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Sahne verfeinern. Dazu gehören Semmelknödel oder Spätzle und frischer Salat.

Marinierter

Wildschweinbraten

1,5 kg Wildschweinfleisch, Salz; für die Beize: 1/2 Sellerieknolle, 2 Mohrrüben, 2 Petersilienwurzeln, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 5 zerdrückte Wacholderbeeren, Salz, Zucker, 1/8 l Weinessig, 1/2 l Wasser; 100 g Räucherspeck, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/8 l Rotwein, 1/8 l saure Sahne

Fleisch vorbereiten und salzen. Aus den angegebenen Zutaten Marinade kochen, abkühlen lassen und das Fleisch darin unter gelegentlichem Wenden 2-3 Tage zie-

hen lassen. Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und abtupfen. Speck in der Bratenpfanne anbraten, das Fleisch dazugeben und kurze Zeit kräftig braten, dann durchgeseibte Marinade angießen und das Fleisch garen, während der Bratzeit häufig beschöpfen. Butter und Mehl zu heller Einbrenne verarbeiten, den Bratensatz damit binden (bei Bedarf mit Marinade loskochen), mit Rotwein und Sahne verfeinern und abschmecken. Den Braten mit Soße und Salzkartoffeln auf den Tisch bringen, dazu gibt es Linsengemüse oder Pilze oder Preiselbeeren.

Frischlingskoteletts

500 g gedünstete Sauerkirschen, 1 Prise Zimt, 1 El Zucker, 2 El Rotwein, 1 Tl Speisestärke; 4 Frischlingskoteletts, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 El Öl, 1 Glas Rotwein, 1/8 l Fleischbrühe, 1 El Mehl

Sauerkirschen abtropfen lassen. 2 El Kirschsafft mit Zimt, Zucker und Rotwein aufkochen, mit kalt angerührter Speisestärke binden. Die Kirschen hineingeben, heiß werden lassen und warm stellen. Koteletts abtupfen, salzen und pfeffern, in der Pfanne in heißem Öl beiderseits kurz anbraten, dann in 4-5 Minuten fertigbraten. Die Kirschen auf eine vorgewärmte Platte geben und mit den Koteletts umlegen. Bratensatz mit Rotwein und Brühe aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das kalt angerührte Mehl hineingeben. 8 Minuten kräftig durchkochen. Die Soße gibt's gesondert zu Koteletts und Kirschen. Abwandlung: Koteletts mit gegrillten Tomaten und knusprig gebratenen Scheiben von Frühstücksspeck zu gebutterten Erbsen oder Maiskörnern.

Das Schwarzwild

Die Stammeltern unserer Hausschweine sind bei den Bauern höchst unbeliebt, weil sie mit ihren rüsselförmigen Schnauzen nächtlicherweise auch dort herumwühlen, wo sie gar nichts zu suchen haben - beispielsweise in Kartoffel- und Maisäckern. Männliche Tiere werden Keiler genannt, weibliche Bachen. Die Jungtiere heißen im ersten Lebensjahr Frischlinge, im zweiten Überläufer. Weibliche und männliche Tiere dürfen nur vom 16. Juni bis zum 31. Januar gejagt werden, Frischlinge und Überläufer haben keine Schonzeit. Die westdeutsche Jahresstrecke beträgt rund 45000 Wildschweine.

Erwachsene Keiler können bis zu 200 Kilogramm schwer werden. Am besten schmeckt das Fleisch von Frischlingen (15-35 Kilogramm) und Überläufern (30-50 Kilogramm). Es muß auf Trichinen kontrolliert werden. Fleisch von Jungtieren braucht nicht gebeizt zu werden, sollte aber abgehangen sein. Rücken und Keule sind die bevorzugten Stücke. Die Keule kann man wie einen Schweineschinken räuchern. Außer einigen Spezialrezepten kann man die für Schweinefleisch gültigen Zubereitungsvorschriften anwenden.

Die Bezeichnung »Schwarzwild« für die Wildschweine ist darauf zurückzuführen, daß die Wildschweinborsten früher mit einem glühenden Eisen abgesengt wurden. Dadurch wurde die Haut geschwärzt.

Das Federwild

Im Vergleich mit dem Hausgeflügel, aber auch mit dem Haarwild, spielt das jagd- und eßbare Wildgeflügel in unseren Küchen nur eine bescheidene Rolle. Manchmal mag das daran liegen, daß nur schwer

an frisches oder tiefgefrorenes Federwild heranzukommen ist. Manche Hausfrauen scheuen aber auch die »viele Arbeit« im Vergleich zu der meist relativ geringen Fleischausbeute. Oder sie sind unsicher in der Wahl der Rezepte.

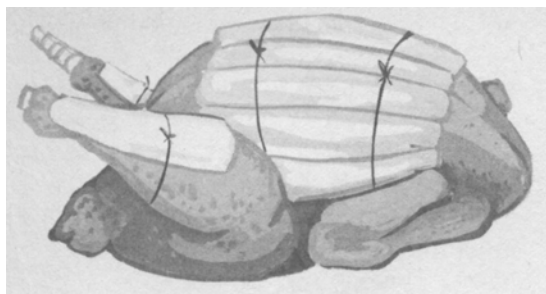
Sie sollten auf jeden Fall zugreifen, wenn Ihnen ein junger Fasan, ein frisch geschossenes Rebhuhn angeboten wird! Denn diese und andere Wildvögel sorgen für Abwechslung auf dem Eßtisch, vor allem, wenn man sie mit den richtigen, dazugehörigen Beilagen aufischt. Und wenn es Ihnen zuviel Arbeit ist, einen frisch geschossenen Vogel selbst vorzubereiten, das heißt aus dem Federkleid zu schälen und auszunehmen, können Sie notfalls noch auf tiefgefrorenes Federwild zurückgreifen.

Allgemeine Vorbereitungstips

Im allgemeinen tut auch beim erlegten Federwild der Jäger die ersten Griffe, zumindest in der warmen Jahreszeit. Er sorgt für das Aufschärfen (Öffnen) der Bauchdecke und das Ausfahren (Entfernen) des Gescheides (der Eingeweide), wobei Herz, Leber und Lunge im Wildkörper verbleiben. Nur für die Schnepfen gilt dieses Verfahren nicht. Bei ihnen bleiben die Eingeweide zunächst drin.

Federwild soll 6-8 Tage abhängen; von den längeren Reifezeiten früherer Jahre ist man inzwischen abgekommen. Dann erst wird es gerupft, bei Bedarf fertig ausgenommen und bratfertig gemacht, wobei die allgemeinen Behandlungsregeln für Geflügel (s. S. 89) anzuwenden sind.

Beim Braten zieht man dem Wildgeflügel ein »Speckhemd« aus hauchdünn geschnittenen Speckscheiben an, die am besten festgebunden werden. So kann der zarte Braten nicht austrocknen. Kleines



Damit Wildgeflügel beim Braten nicht austrocknet, wird es sorgfältig mit dünnen Speckscheiben umwickelt.

Wildgeflügel (z.B. Wachteln, Krammetsvögel) wird unzerteilt auf den Tisch gebracht, mittelgroßes (z. B. Rebhühner) richtet man halbiert an. Bei großem Wildgeflügel (z.B. Fasan, Auerhahn, Wildgans und -ente) gelten die Tranchierregeln für Hausgeflügel: Keulen, Flügel mit einem Stück Brustfleisch und zerteiltes Brustfleisch stellen die Portionen dar.

Der Fasan

Der Sage nach waren es die griechischen Argonauten, die auf der Suche nach dem Goldenen Vlies auch in die Landschaft Kolchis am Kaukasus kamen und dort am Fluß Phasis die farbenprächtigen Vögel entdeckten. Die Wissenschaftler fanden heraus, daß der Fasan erst viel später nach Europa kam, aber sie taufen den Fasan lateinisch »Phasianus colchicus«, nach dem Phasis-Fluß und der Landschaft Kolchis. In Europa wurde der Fasan (in Fasanerien) züchterisch verändert. So ganz eingebürgert hat er sich bis heute noch nicht, weswegen der Nachwuchs in Gehegen aufgezogen und dann erst in die freie Wildbahn gelassen wird.

Fasane dürfen vom 1. Oktober bis zum 15. Januar geschossen werden. Die westdeutsche Jahresstrecke liegt bei einer Million.

Fasanenfleisch schmeckt dezent wild und ist für seine Zartheit berühmt - vorausgesetzt, es handelt sich um ein junges Tier. Dies ist an seinen dunklen Ständern (Füßen), kurzen Sporen und einem biegsamen Brustbein zu erkennen. Ein mittlerer Fasan wiegt etwa ein Kilogramm - vom Appetit hängt es ab, ob das für zwei oder vier Personen reicht.

Junge Fasane werden im allgemeinen im Speckhemd gebraten, und zwar möglichst kurz, damit das Fleisch nicht trocken auf den Tisch kommt. Die herkömmliche Beigabe ist Sauerkraut in der einen oder anderen Form.

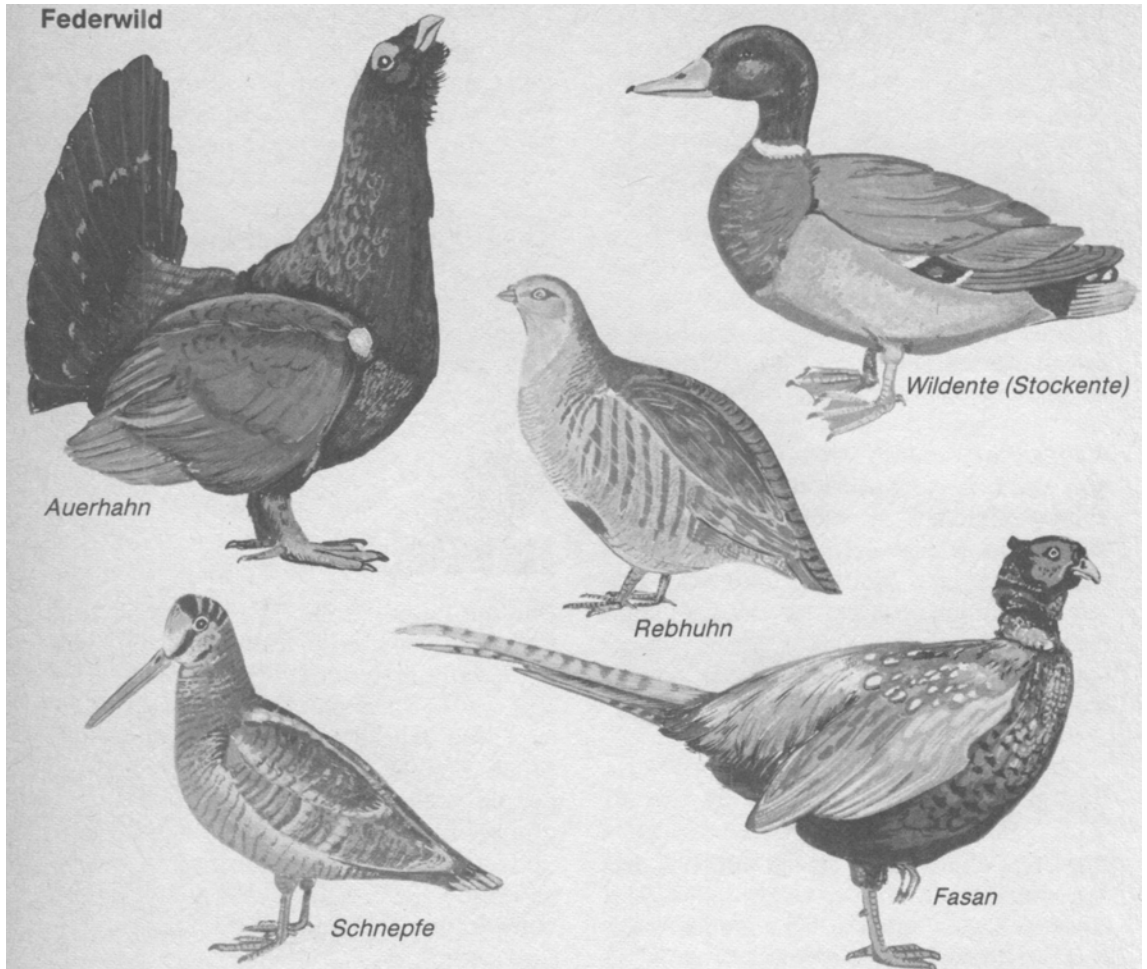
Das Rebhuhn

Das gut taubengroße Reb- oder Feldhuhn lebt in Völkern oder Ketten, es darf vom 1. September bis zum 15. Dezember gejagt werden und erbringt in Westdeutschland eine Jahresstrecke von etwa 400000 Stück. Zum Braten werden junge Rebhühner bevorzugt, zu erkennen an den gelbgrauen bis gelblichen Ständern (Füßen) und an der spitzen äußersten Handschwinge. Ältere Tiere haben graue bis schwarzgraue Ständer und abgerundete Schwingen, sie kommen in erster Linie für Pastetenfüllungen, Ragouts und delikate Suppen in Frage.

Wie Fasane müssen auch Rebhühner einige Tage im Federkleid abhängen. Je Person rechnet man ein Rebhuhn - die Tiere sind nicht groß. Zum Braten vorgesehene Rebhühner werden im Speckmantel zubereitet. Ältere Tiere wird man im allgemeinen in eine Beize legen müssen.

Die Wildente

Es gibt eine ganze Reihe von Wildenten, die jagdbar und zum Essen geeignet sind -



unter anderem die Stockente und die Krickente. Jagdzeit ist vom 1. August bis zum 15. Januar. Im Gegensatz zu fast allen anderen Wildvögeln darf die Wildente nicht abhängen, weil sich ihr leicht traniger Geschmack sonst verstärken würde. Ein frisch geschossenes Tier erkennt man an der weißen Haut unter den Schwanzfedern, die man zur Kontrolle etwas auseinanderzieht. Junge Wildenten haben leicht einreißbare Schwimmhäute und ein biegsames Brustbein.

Im Herbst geschossene junge Tiere verdienen den Vorzug. Man rechnet eine Wildente auf zwei Personen. Beim Rupfen sollte die Wildente nicht mit kochendem Wasser überbrüht, sondern trocken gerupft, abgesengt und nach dem Ausnehmen mit einem trockenen Tuch ausgerieben werden. In manchen Gegenden ist es üblich, die Haut abzuziehen. Jungtiere kann man frisch braten, ältere sollten in eine Beize gelegt werden. In beiden Fällen empfiehlt sich ein Speckmantel.

Die Wildgans

Der Zugvogel aus der zoologischen Ordnung der Entenvögel kommt bei uns nur selten auf den Tisch. Die Jagdzeit dauert vom 1. September bis zum 15. Januar, die im Herbst geschossenen Tiere sind vorzuziehen. Zum Braten eignen sich nur junge Wildgänse, die frisch zubereitet werden, also nicht abhängen müssen. Ältere Tiere werden gebeizt und zu Ragouts und dergleichen verarbeitet. Im übrigen gilt, was bei den Wildenten gesagt wurde.

Das Auerwild

Das zum Hochwild gerechnete Auerwild ist nur noch selten anzutreffen. Gejagt werden dürfen nur die Hähne, und zwar während der Balzzeit, vom 20. April bis zum 31. Mai. Die Hennen sind ganzjährig geschützt. Auerhähne werden bis zu 5 Kilogramm schwer, sind aber dann schon alt und zäh. Junge Hähne erkennt man am blaßgelben Schnabel, der sich bei älteren Tieren schwarz verfärbt.

Junghähne läßt man in den Federn 4-5 Tage abhängen, sie ergeben einen schmackhaften Braten. Ältere Tiere brauchen eine längere Abhängezeit (8-10 Tage) und müssen vor der Zubereitung gebeizt werden.

Die Wachtel

Sie sieht fast wie ein Rebhuhn aus mit ihrem braunen, dunkel gestreiften Gefieder, ist aber viel kleiner. Meist wird sie anlässlich der Rebhuhnjagd (und nur mit Sonderfreigabe) geschossen. Am fettesten sind Wachteln während der Erntezeit. Ihr zartes Fleisch ist wohlschmeckend, verlangt aber nach kräftiger Würze. Wachteln müssen

frisch zubereitet werden, dürfen also nicht abhängen. Je Person muß man zwei Wachteln rechnen. Die für Rebhühner bestimmten Rezepte sind auch für diese Vögel geeignet.

Die Schnepfe

Unter den zahlreichen Schnepfenarten kommen bei uns vor allem die rebhuhn-große Waldschnepfe und die in Heide und Moor lebende Sumpfschnepfe oder Bekassine vor. Waldschnepfen dürfen vom 16. Oktober bis zum 15. Januar geschossen werden, Sumpfschnepfenzeit ist vom 1. August bis zum 31. Dezember. Gejagt wird auf dem Anstand oder auf der Suche mit dem Hühnerhund. Schnepfen werden vom Jäger nicht ausgenommen, müssen also vor der Zubereitung vorgerichtet werden. Den Inhalt der Bauchhöhle ohne Magen schätzen manche Feinschmecker als »Schnepfendreck«, der gesondert zubereitet oder in der Schnepfe gelassen wird. Je Person rechnet man 1-2 Schnepfen. Die Vögel sollen ein paar Tage abhängen und werden dann gerupft und abgesengt. Am delikatesten sind nach Meinung der Jäger die Herbstschnepfen.

Der Krammetsvogel

Er ernährt sich von Wacholderbeeren und heißt deshalb eigentlich Wacholderdrossel, in Süddeutschland nach der dortigen Bezeichnung für den Wacholder Krammetsvogel. Sein Fleisch ist für seinen feinen Geschmack berühmt, der sich aber erst im Spätherbst und Winter entwickelt. Gejagt werden darf der Krammetsvogel nur in Ausnahmefällen mit Sonderfreigabe. Er soll einige Tage abhängen und wird dann wie eine Schnepfe weiterbehandelt. Je Person rechnet man 1-2 Vögel.

Gefüllter Fasan

*1 junger Fasan, Salz; für die Füllung:
1 Semmel, 1 Ei, 1/2 Bund gehackte
Petersilie, Pfeffer; zum Braten: 40 g
Butter, 100g Räucherspeck, 1/4 l saure
Sahne; für die Soße: 10 g Speisestärke,
Streuwürze, 1 Glas Weinbrand,
Zitronenachtel*

Fasan vorbereiten, innen und außen salzen. Für die Füllung Leber, Herz und Magen des Fasans durch den Fleischwolf drehen, mit eingeweichter und ausgedrückter Semmel und Ei vermengen, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Den Fasan damit füllen und zunähen oder -stecken, mit heißer Butter bestreichen und mit dünnen Speckscheiben belegen, auf dem Bratrost in den Ofen schieben und wenig Wasser in die Fettpfanne gießen. Nach 45 Minuten Bratzeit Speck abnehmen und den Fasan mit Sahne begießen, noch 15 Minuten braten. Fond mit etwas Wasser loskochen, mit kalt angerührter Speisestärke binden, mit Salz, Pfeffer, Streuwürze und Weinbrand abschmecken. Den Fasan auf vorgewärmter Platte mit Speckscheiben und Zitronenachteln anrichten, Soße gesondert reichen. Dazu passen in Butter geschwenkte Erbsen, gedünstete Tomaten oder Specklinsen, außerdem Kartoffelklöße. Oder bevorzugen Sie Sauerkraut?

Rebhühner auf Bernkasteler Art

*4 Rebhühner, Salz, Pfeffer, 100 g dünne
Speckscheiben, 60 g Bratfett,
60 g Räucherspeck, 100 g Weißbrotwürfel,
4 Ei Weinbeeren, 1/4 l saure Sahne,
20 g Speisestärke*

Rebhühner vorbereiten, innen und außen salzen, mit Speckscheiben umbinden. Fett in der Bratenpfanne erhitzen, die Rebhühner darin anbraten, gewürfelten Räucherspeck und Weißbrotwürfel dazugeben, wenig heißes Wasser angießen und die Rebhühner garen. Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, Weinbeeren darin durchkochen, die Soße mit kalt angerührter Speisestärke binden, aufkochen, durch ein Sieb geben und abschmecken. Zur Soße mit den Rebhühnern gibt es Kümmelkartoffeln und Weinkraut.

Wildenten auf Jägerart

*2 bratfertige Wildenten, Salz, Pfeffer,
125 g dünne Speckscheiben, 1
Mohrrübe,
1 Zwiebel, 80 g Butter, 4 zerdrückte
Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt,
1/8 l saure Sahne, 1 Glas Rotwein*

Die Enten innen und außen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umbinden, mit grob geschnittener Mohrrübe und Zwiebel in heißer Butter anbraten, dann Wacholderbeeren und Lorbeerblatt dazugeben, Sahne und Rotwein angießen und die Enten unter fleißigem Beschöpfen garen. In den letzten 15 Minuten Speckscheiben abnehmen und die Enten bräunen. Speck weglassen oder fein hacken und in die durchgeseibte und abgeschmeckte Soße geben. Die Wildenten schmecken am besten mit Wein- oder Ananaskraut und kleinen Kartoffelklößen.

Wildgans mit Sahnesoße

*1 junge Wildgans, Salz, Pfeffer,
125 g dünne Speckscheiben, 80 g Butter,
1/4 l saure Sahne, 2 Tl geriebener Thymian,
2 Lorbeerblätter*

Wildgans vorbereiten, mit kochendem Wasser überbrühen, trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umbinden. In der Bratenpfanne in heißer Butter ringsum anbraten, dann wenig Wasser angießen und den Vogel unter gelegentlichem Beschöpfen gar braten. In den letzten 15 Minuten Speckscheiben abnehmen, die Wildgans mit Sahne begießen, Thymian und Lorbeerblätter dazugeben. Soße durchsieben, abschmecken und zur tranchierten Wildgans reichen.

Auerhahn in Rotweinsoße

*1 junger Auerhahn, Salz, Pfeffer,
125 g dünne Speckscheiben, 80 g Butter,
etwas Fleischbrühe, 1/8 l Rotwein,
1/8 l saure Sahne*

Auerhahn vorbereiten, innen und außen salzen, mit Speckscheiben umbinden. In der Bratenpfanne in heißer Butter ringsum anbraten, dann wenig Brühe angießen und den Auerhahn unter gelegentlichem Beschöpfen gar braten. Soße mit Rotwein loskochen, mit Sahne verfeinern und den tranchierten Auerhahn damit überziehen. Dazu frischen Salat reichen.

Wachteln kanadisch

*4 Wachteln, Salz, Pfeffer, 1 El Mehl,
80 g Butter, 1/2 Tasse entkernte grüne
Weinbeeren, 2 El feingehackte Hasel-
oder Walnüsse, 1 El Zitronensaft;
4 Scheiben Toastbrot, etwas Butter*

Wachteln vorbereiten, innen und außen salzen und pfeffern, in Mehl wenden und die Vögel in der Bratenpfanne in heißer Butter ringsum anbraten, dann etwa 1/2 Tasse heißes Wasser angießen und die Wachteln zugedeckt in etwa 15 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten Weinbeeren, Nüsse und Zitronensaft hineingeben

und mitschmoren. Weißbrot toasten und buttern, je eine Wachtel auf eine Brotscheibe legen und mit Soße übergießen.

Schnepfen Waldläuferart

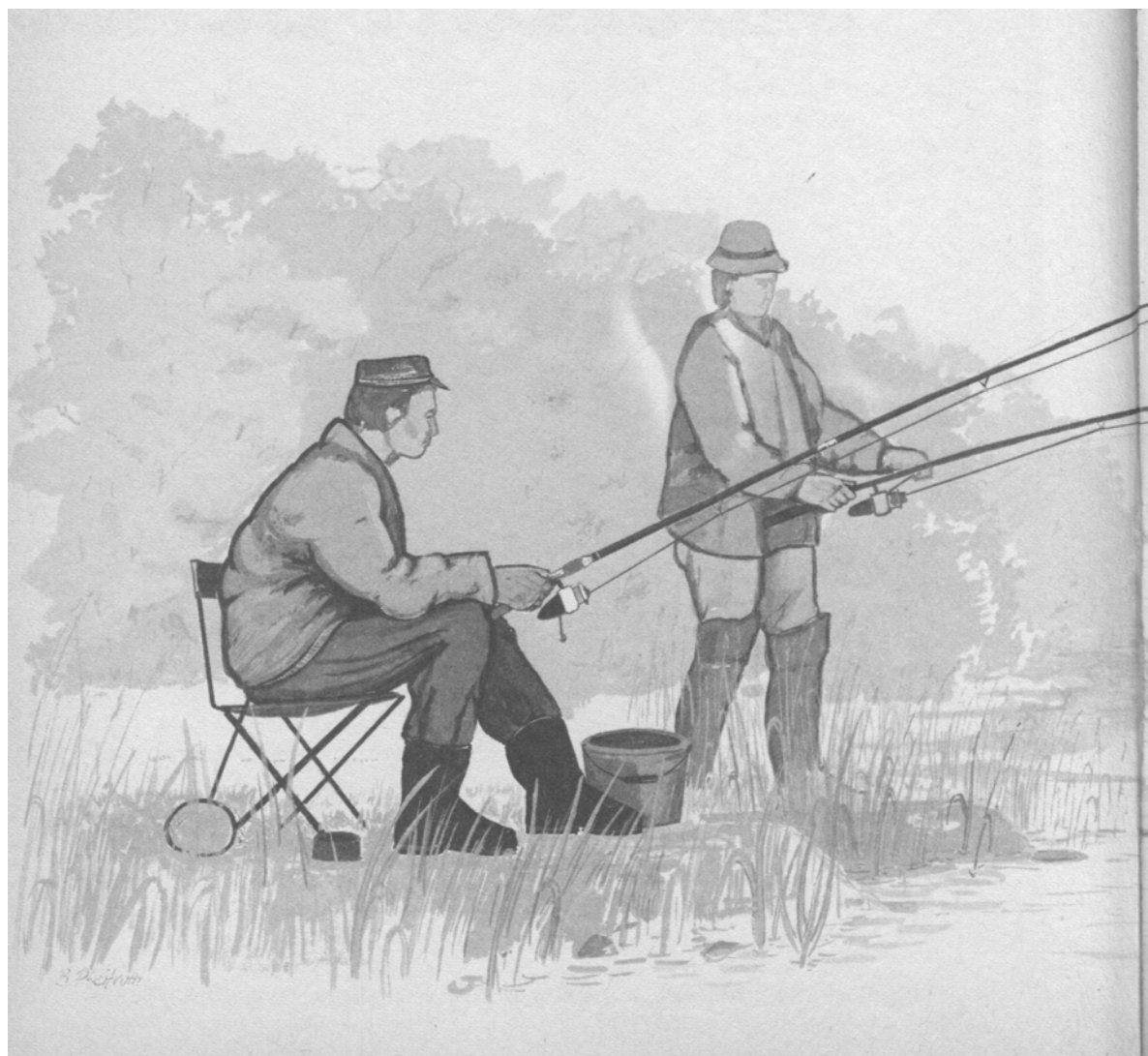
*4 Schnepfen, 1 Tasse Milch, 2 El Mehl,
Salz, Pfeffer, 80 g Butter, 1 fein-
geschnittene Zwiebel, 1/4 l saure Sahne*

Schnepfen vorbereiten, waschen, abtrocknen und in Portionsstücke teilen. Die Schnepfenteile durch Milch ziehen und abtropfen lassen. Mehl, Salz und Pfeffer in eine Papiertüte geben und mischen, die Schnepfenstücke hineingeben und die Tüte so schütteln, daß die Schnepfenteile ringsum eingemehlt sind. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnepfenstücke von allen Seiten bräunen, dann in eine gefettete ofenfeste Form geben, mit Zwiebel bestreuen und mit Sahne übergießen, im vorgeheizten Ofen bei 220° C backen, bis das Fleisch rosig ist.

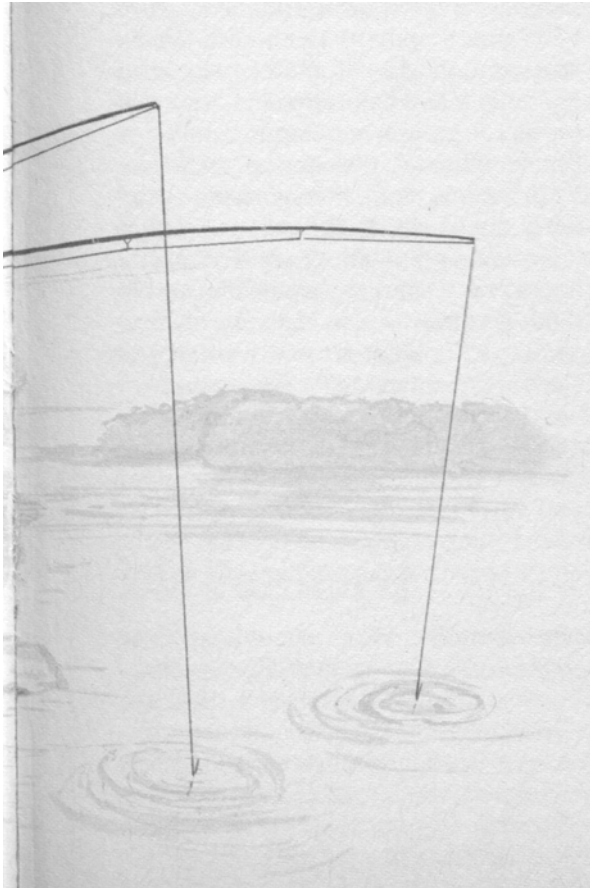
Krammetsvögel am Spieß

*4 Krammetsvögel, Salz, Pfeffer,
125 g dünne Speckscheiben;
4 Toastbrotscheiben*

Krammetsvögel vorbereiten, nach Belieben ausnehmen oder mitsamt den Innereien weiterverarbeiten. Die Vögel salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umbinden und auf einen Spieß stecken, 10-12 Minuten unter dem vorgeheizten Grill garen, dabei den abtropfenden Saft auffangen. Die garen Krammetsvögel auf den getoasteten Weißbrotscheiben anrichten, den aufgefangenen Grillsaft darübergießen. Abwandlung: Die vorgerichteten Krammetsvögel in der Pfanne in heißer Butter von allen Seiten bräunen und garen, den Bratensatz loskochen und mit Sahne oder Madeira verfeinern.



Fische und Meeresfrüchte



Fischfang und Fischzucht

»Gäbe es den Fisch nicht seit Jahrtausenden«, schrieb eine begeisterte Fischköchin, »müßte er für unser rastloses Leben geradezu »erfunden« werden.« Es stimmt, Fisch schmeckt nicht nur, er ist auch gesund. Er liefert hochwertiges Eiweiß (für die Hälfte der Menschheit ist er der wichtigste Eiweißlieferant überhaupt) und enthält zudem Vitamine und Mineralstoffe, dafür aber im allgemeinen wenig Fett. Man kann in der Küche eine Menge damit anfangen (es gibt weit über 4000 Fischrezepte) und braucht wenig Zeit für die Zubereitung: Gleichgültig, ob Sie den Fisch dämpfen, dünsten, braten, grillen oder fritieren, in längstens einer halben Stunde ist er fertig, wenn es sich nicht gerade um einen sehr großen und dicken Fisch handelt. Woher kommen die Fische für unseren Kochtopf? Den größten Teil liefert die See- und Binnenfischerei. Die von den Sportfischern mit der Angel an Land geholten Fischmengen fallen dagegen kaum ins Gewicht, aber dafür handelt es sich bei geangelt Fischen meist auch um besonders hochwertige. Außerdem hat man zweimal Spaß an ihnen: beim Angeln und beim Essen. Ein großer Teil der Süßwasserfische schließlich wächst in Fischteichen heran.

Die Fischzucht

In Fischzuchtbetrieben, die manchmal mit einem bäuerlichen Anwesen verbunden sind, werden vor allem Forellen und Karpfen herangezogen. Falls Sie sich in dieser Hinsicht betätigen wollen: Sie brauchen auf jeden Fall ein fließendes Gewässer, und sei es auch nur ein winziger Bach. Der

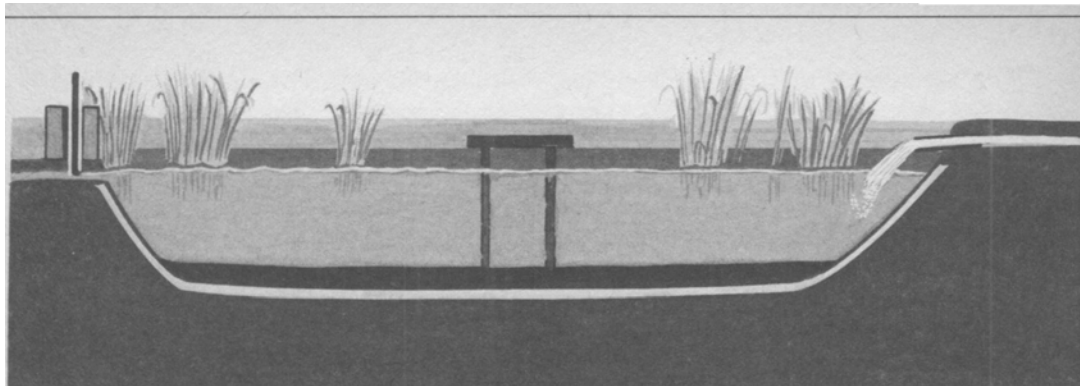
Teich allein tut es nicht, weil auch die anspruchslosen Karpfen einen ständigen, wenn auch sparsamen Zufluß an Frischwasser verlangen. Und neben der Zuflußmuß der Fischteich selbstverständlich auch eine Abflußmöglichkeit haben.

Der Fischteich. Wenn Sie einen natürlichen Teich auf ihrem Grundstück haben, sind Sie fein heraus. Ob er für die Karpfen- oder Forellenzucht geeignet ist, sollten Sie jedoch einen Fachmann beurteilen lassen. Das gilt auch für den Fall, daß Sie einen oder mehrere Teiche neu anlegen wollen. Wichtige Kennzeichen:

- Karpfenteiche: Sie sind flach und dürfen sich im Sommer bis auf 20° C erwärmen. Ein geringer Zufluß reicht aus. Für das Überwintern der Tiere (sie sind erst nach drei Sommern 1200-2000 Gramm schwer und damit schlachtreif) brauchen Sie einen tieferen Winterteich. Naturnahrung, auch mit Zufütterung.
- Forellenteiche: Kleinere Einzelteiche, 1,50-2 Meter tief mit senkrechten Wänden, auch als Rundteiche. Kräftiger Frischwasserzufluß. Forellen haben nach zwei Sommern Speisefischgröße (250 Gramm). In den meisten dichtbesetzten Forellenteichen werden die Tiere vor allem durch Fütterung ernährt.

Bei neu angelegten Teichen ist auf absolute Dichtigkeit zu achten, was durch eine Lehm-Estrichschicht oder auch durch den Einbau von Plastikplanen zu erreichen ist. Auf den Boden kommt eine Humusschicht, damit Pflanzen wachsen können.

Teichwirtschaft. Wer nebenbei einen Fischteich betreibt, kauft die Brut von einer Fischzuchtanstalt und setzt sie in seinen Teich ein. Für den Anfänger unproblematischer ist das Einsetzen von 10-15 Zentimeter langen Setzlingen, die nur einen Sommer brauchen, um zu schlachtreifen Fischen heranzuwachsen. Sie werden



Schnitt durch einen Karpfenteich mit dem Wasserzulauf (rechts) und dem durch einen

Schieber verschlossenen Ablauf (links). Bei Karpfen genügt ein schwacher Zufluß.

eingesetzt, sobald der Teich eisfrei ist, also im allgemeinen Ende Februar. Bei entsprechender Zufütterung (mit Trockenfutter) sind die Fische etwa im August groß genug für die Küche.

In der professionellen Fischzucht wird das Wasser der Teiche im Herbst größtenteils abgelassen, damit die Fische abgefischt werden können. Außer Forellen und Karpfen kommen auch Lachse, Huchen, Felchen und Hechte für die Aufzucht in Frage. Spezialbetriebe züchten Speisefische bei höheren Wassertemperaturen nach den Regeln der Aquakultur, wobei genau berechnetes Kraftfutter einen früheren Mastenerfolg garantiert als bei der Fischhaltung im Freiluftteich. In Aquakultur-Fischplantagen werden auch Seefische, Muscheln, Krebse und Algen kultiviert.

Die Fischerei

Wer daran denkt, sich mit Fischzucht oder auch mit Sportfischerei zu beschäftigen, den wird interessieren, wie es die Profis machen, die von der Fischerei leben und ganze Landstriche mit ihren Fängen versorgen müssen. Etwa 70 Millionen Tonnen Fische werden weltweit alljährlich angelandet, die Hälfte davon von den Fangflotten

der größten Fischfangländer: Japan, Sowjetunion, China, Peru und Norwegen. Der Fangertag der deutschen Kutter, Logger und Trawler nimmt sich demgegenüber bescheiden aus: er liegt um eine halbe Million Tonnen jährlich und hat in den letzten Jahren abgenommen, weil viele Meeresregionen leergefischt sind und manche Länder ihre nationalen Fischereizonen erweitern, so daß die deutschen Fischereifahrzeuge sich neue, größtenteils sehr weit entfernte Fanggebiete suchen mußten.

Die Hochseefischerei. Am bedeutendsten ist die sogenannte große Hochseefischerei, deren Schiffe in weit entfernten Fanggebieten oft monatelang unterwegs sind, etwa in der Nordsee, vor Island, Grönland und Labrador, in den Gewässern um Neufundland, vor den Färöern und im Südatlantik. Die drei wichtigsten Fischarten der Hochseefischerei sind Kabeljau, Rotbarsch und Seelachs. An vierter Stelle folgt der (einst viel bedeutendere) Hering.

Für Fangfahrten in weiter entfernte Meeresgebiete werden vor allem Hecktrawler eingesetzt, bis zu 3000 BRT große Fang- und Verarbeitungsschiffe (Fabriktrawler), bei denen das gefüllte Schleppnetz durch eine große Klappe am Heck eingeholt werden kann - daher der Name. Der Fang wird

an Bord verarbeitet und tiefgefroren. Die älteren Seitentrawler sind kleiner. Sie konservieren den Fang auf Eis, was aber höchstens 12 Tage lang möglich ist. Ihr Aktionsradius ist deshalb begrenzt. Für den Heringsfang werden außerdem bis zu 300 BRT große Heringslogger eingesetzt, die meist als Seitenfänger ausgerüstet sind. In der auf die Nord- und Ostsee begrenzten kleinen Hochseefischerei werden Motorkutter verwendet. Sie arbeiten mit Schwimmschlepp- oder Scherbrettnetzen, die meistens im Gespann gezogen werden.

Die Küstenfischerei. Ihr Fanggebiet sind die Prielsysteme des Wattenmeeres und der Küstenstreifen, etwa bis 20 Kilometer Entfernung von der Küste. In diesem Bereich sind neben Aalen, Schollen und Heringen vor allem Krabben, Garnelen und Krebse zu holen. Die vielseitige Fischernte verlangt eine differenzierte Fangtechnik - neben Stell- und Treibnetzen verwenden die Motorkutter der Küstenfischerei u.a. auch Garnelen- und Aalreusen, Fischzäune, Angeln und Fangleinen.

Die Binnenfischerei. Sie erstreckt sich auf die Flüsse, Seen und Staubecken des Binnenlandes und deckt vor allem den Bedarf an Edelfischen wie Aalen, Hechten, Zandern, Karpfen und Forellen nebst Forellenverwandten. Dazu kommen zahlreiche gut vertretene, aber weniger gefragte Weißfischarten. Die Fangtechniken sind ähnlich wie bei der Küstenfischerei, dazu kommt gelegentlich der Fang mit Elektrogeräten. Die Zahl der Binnenfischereibetriebe hat in den letzten Jahren wegen der zunehmenden Verschmutzung der Flüsse durch Abwässer stark abgenommen. Den Hauptanteil stellen heute noch die Aalfischereien. Für Binnenländer sind die Fischereibetriebe an Flüssen und Seen eine wichtige

Quelle für den Einkauf von frischen Süßwasserfischen. Vielfach werden die Fische in diesen Betrieben auch gleich weiterverarbeitet. Sie sollten sich nach frisch geräucherten Aalen oder Renken erkundigen.

Die Angelfischerei

Wenn Sie einen Bach, Fluß oder See in Ihrer Nähe haben, dann kommen Sie gewiß bald auf die Idee, sich mit dem Angeln zu versuchen. Angeln - das versichern alle, die von dieser Leidenschaft bereits gepackt sind - macht nicht nur Freude, es beruhigt, läßt Zeit zum Nachdenken und bringt Ihnen unter Umständen eine beträchtliche Bereicherung des Küchenszettels. Die Angelfischerei heißt auch Sportfischerei, weil es passionierteren Anglern oft in erster Linie gar nicht auf den Fangtrag, sondern auf das sportliche Vergnügen des waidgerechten Angelns ankommt. Damit ist nicht gesagt, daß ein Sportangler etwas gegen einen gespickten Hecht oder einen grün zubereiteten Aal einzuwenden hätte. Aber viele Angler angeln eben auch dann, wenn nichts dabei herauskommt. So müssen beispielsweise an der Elbe die angelten Fische wieder ins Wasser zurückgesetzt werden - der Fluß ist so verschmutzt, daß die Fische ungenießbar sind.

In der Bundesrepublik gibt es etwa eine Million Hobbyfischer, von denen viele einem der rund 3500 Sportfischervereine angehören. Die Nachfrage nach Angelgewässern übersteigt das Angebot ganz erheblich. Pachtzinse und Kaufsummen für eigene Gewässer haben astronomische Beträge erreicht.

Fischerei- und Erlaubnisschein. Wie jedes andere Wild ist auch der Fisch bei uns staatlich geschützt. Niemand darf auch nur eine Haselstrauchrute mit Schnur und Ha-

ken in ein Wässerchen halten, der nicht doppelt dafür lizenziert ist:

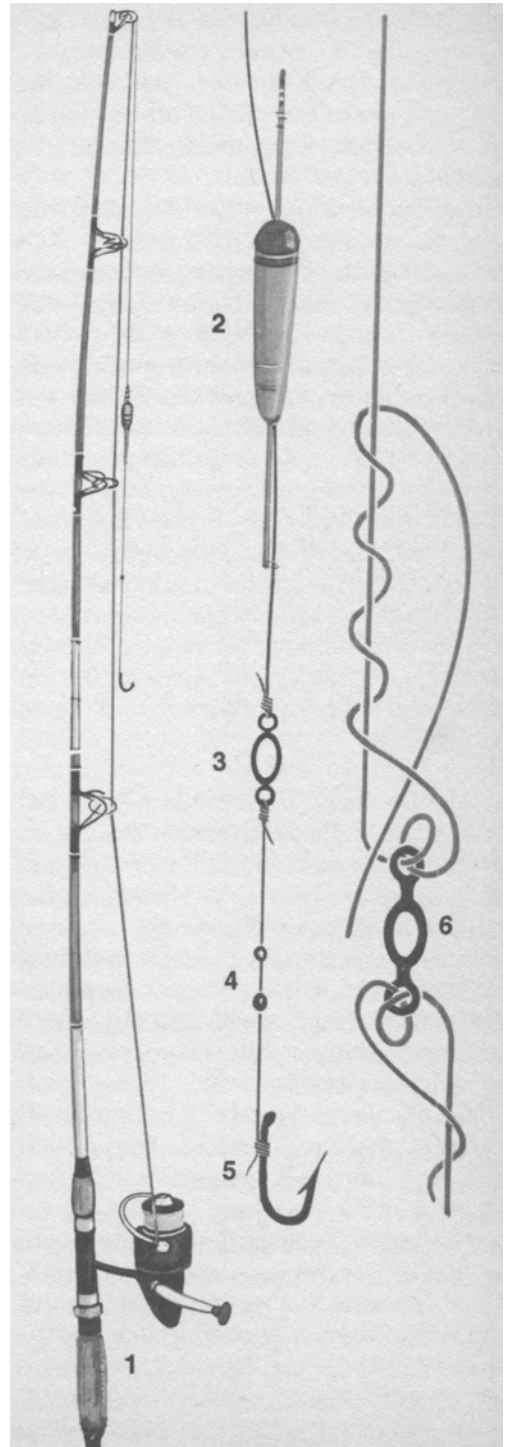
O Der Fischereischein: Er dokumentiert, daß man ausreichende Kenntnisse von der Lebensweise der Fische, der Art der Gewässer und ihrer Pflege, der Fischhege und den technischen Handgriffen des Angelns erworben hat, was in einer Prüfung nachzuweisen ist. Der staatliche Fischereischein muß jährlich erneuert werden.

O Der Erlaubnisschein: Ein Fischwasser ist entweder Privateigentum von einzelnen oder von Organisationen oder ist im Besitz der öffentlichen Hand. Sie müssen sich danach erkundigen, wem das Wasser gehört, in dem Sie angeln wollen, und sich vom Eigentümer oder Pächter einen Erlaubnisschein besorgen.

Fischerei- und Erlaubnisschein brauchen Sie im allgemeinen auch, wenn Sie an der Küste oder vom Boot aus angeln wollen. Im Ausland kommen Sie dagegen meist mit einer formlos und billig zu erwerbenden Lizenz aus, ohne daß Sie Fachkenntnisse nachweisen müssen. Das gilt sowohl für die Binnenfischerei in Europa und in Übersee wie für das Hochseeangeln.

Die Ausrüstung. Passionierte Sportangler verfügen manchmal über eine hochspezialisierte Ausrüstung, die bis zu 20000 Mark kosten kann - mit Ruten und Rollen für alle möglichen Zwecke und Techniken. Für den Anfang ist mit bedeutend weniger auszukommen. Sie brauchen auf jeden Fall eine Allround-Angelrute, am besten eine zweiteilige, nicht zu schwere Hohlglasrute. An ihr sind Leitringe befestigt, durch die die

Eine komplette Hohlglasrute (1), daneben, vergrößert, die Angelschnur mit Schwimmer (2), Wirbel (3), Vorfach mit Bleikugeln (4) und Haken (5). Wie der Wirbel angeknotet wird, geht aus Detail 6 hervor.



Angelschnur (aus Kunststoff) läuft. Zum Auswerfen und Einholen der Schnur dient eine Rolle (Stationärrolle). Der Angelhaken, von dem es unzählige Formen und Arten gibt, wird nicht unmittelbar an die Schnur geknüpft.

An das Schnurende klemmt man zunächst einen Schwimmer (Floß, Pose) aus Kork oder Balsaholz. Er hat die Aufgabe, den Standort des Köders und dessen Bewegungen (z.B. beim Anbeißen) zu markieren. An den Schwimmer wird ein Wirbel geknüpft. Er verhindert, daß die Schnur sich verdreht und Schlaufen bildet. Am unteren Ende befestigt man das Vorfach, ein Stück Angelschnur mit dem Angelhaken. Das Vorfach wird mit 1-3 Stückchen Bleischrot beschwert, damit der Schwimmer genau senkrecht im Wasser steht. Den Haken bestückt man mit einem natürlichen Köder (z.B. Wurm, Köderfisch) oder verwendet einen künstlichen Köder (Spinner, Blinker, Fliege) - je nach Fischbestand und jeweiliger Angeltechnik.

Angelmethode. Bevor Sie sich in die Praxis stürzen, sollten Sie sich an das bei der Fischerprüfung Gelernte erinnern - vor allem an die Schonzeiten für Fische, die Einhaltung der Mindest-Fangmaße, die speziellen Vorschriften für bestimmte Gewässer (Rutenzahl, Art des Köders, Beschränkungen von Fischanzahl oder -gewicht). Eine bestimmte Angeltechnik ist nicht allgemein zu empfehlen.

Im Lauf der Jahrzehnte wurden so viele raffinierte Methoden entwickelt, die Fische zu überlisten und das Angeln noch spannungsreicher zu machen, daß es am besten ist, wenn Sie in der Anfangszeit bei einem bewährten Angler in die Lehre gehen. Übrigens bietet die raffinierteste Geräte-ausrüstung durchaus nicht immer die Gewähr für gute Beute. Es ist schon oft genug vorgekommen, daß der angelbegeisterte Junior mit seiner Zehn-Mark-Rute

den Vater mit der Tausend-Mark-Ausrüstung ausgestochen hat. Hier nur kurz die wichtigsten Methoden:

- O Grundangeln: Geangelt wird mit natürlichem Köder. Der Schwimmer wird so eingestellt, daß der Haken mit dem Köder 20-100 Zentimeter über dem Boden des Fischwassers schwebt. Geeignet für Fried- und Raubfische.
- O Spinnangeln: Geangelt wird mit natürlichen oder künstlichen Ködern (Blinker, Spinner), die bewegt werden: Der Köder wird kurz nach dem Eintauchen bzw. Absinken wieder eingerollt. Geeignet für Raubfische.
- O Flugangeln: Geangelt wird mit künstlichen Fliegen auf größere Entfernungen (10-18 Meter) mit speziellen Flugschnüren und -rollen. Werfen, Schnurführung, Drill und Köderauswahl erfordern Spezialwissen. Geeignet für Raubfische.

Beim Hochseeangeln vom Boot aus, etwa vor den Küsten Afrikas oder Amerikas, wird mit schwerem Gerät geangelt, das man sich an Ort und Stelle ausleihen kann. Die Angelruten sind dabei in der Regel fest mit dem Boot verbunden, der Angler tritt erst in Tätigkeit, wenn ein Fisch am Haken hängt.

Angler und Beute. Der fachgerecht gelandete Fisch wird mit einem nassen Tuch hinter den Kiemen festgehalten und durch einen kräftigen Schlag mit dem Knüppel auf den Kopf in Höhe der Kiemenbogen getötet. Großfische tötet man mit dem Messer, das unmittelbar hinter dem Kopf in den Körper gestoßen wird. Im allgemeinen werden Fische gleich an Ort und Stelle aufgeschlitzt (Bauchseite) und ausgenommen, wobei darauf zu achten ist, daß die Galle nicht verletzt wird. Den gründlich ausgewaschenen Fisch nimmt man im Plastikeimer oder -sack mit nach Hause, er soll ganz frisch weiterverarbeitet werden.

Fisch in der Küche

Stadtkinder sind oft der festen Überzeugung, die Milch werde in der Molkerei hergestellt. Kühe haben sie noch nie gesehen. Und manche von ihnen schwören Stein und Bein, daß auch der Fisch eine Art Industrieprodukt sei, hergestellt in Form von Fischstäbchen, die man in der Pfanne braten kann.

Das Ausnehmen, Filetieren und Abziehen von frischem Fisch macht sicher Arbeit. Aber wer sich einmal durch eine Kostprobe davon überzeugt hat, welcher geschmackliche Unterschied zwischen einem frisch geangelten und zubereiteten Fisch und einem Stück Einheits-Fischfilet besteht, der wird diese Mühe gerne auf sich nehmen und sich sogar mit den Gräten abfinden, die es beim sorgfältig vorproduzierten Fischfilet aus der Gefriertruhe nur noch in Ausnahmefällen gibt.

Vorbereiten und Zubereiten

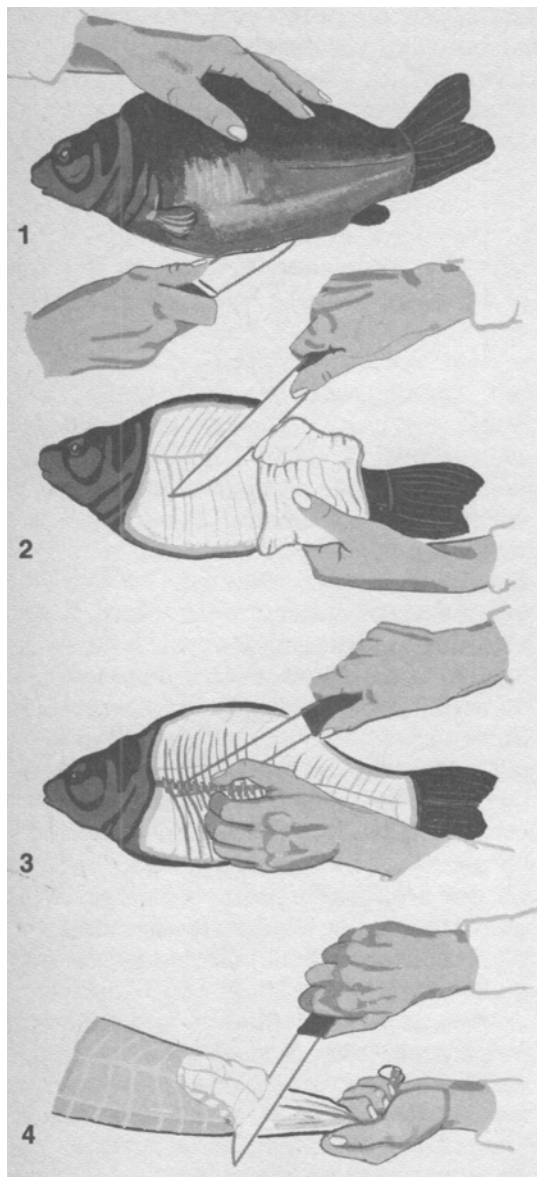
Fisch soll so frisch wie möglich verarbeitet werden, am besten am Tag des Fangs. Sie erkennen einen frischen Fisch an den klaren, glänzenden Augen und den dunkelroten Kiemen. Die Schuppen liegen glatt an. Wenn man ihn mit dem Finger eindrückt, muß die Vertiefung sich sofort zurückbilden. Außerdem muß der Fisch frisch riechen. Wenn das alles nicht zutrifft, sollten Sie eine Zubereitungsart wählen, die den Fischgeschmack etwas überdeckt. Sie sollten ihn also in diesem Fall besser nicht dünsten, sondern braten oder grillen.

Das Säubern. Die meisten Fische haben

Schuppen, die zu Beginn der Verarbeitung entfernt werden müssen. Dazu legen Sie den Fisch in eine große, wassergefüllte Schüssel, halten ihn am Schwanz fest und kratzen die Schuppen mit einem glatten oder gezahnten Messer oder einem Fischschupper vom Schwanz zum Kopf weg. Sie können den Fisch dabei auch auf den Tisch legen, riskieren aber, daß ein paar Schuppen sich selbständig machen und in der Küche herumfliegen. Fische, die blauge-sotten werden sollen (z. B. Forelle, Karpfen, Schleie), werden nicht geschuppt. Sonst wird es nichts mit der erwünschten Blaufärbung.

Zum Ausnehmen schneiden Sie nun den Fisch auf der Bauchseite vom Schwanz zum Kopf vorsichtig auf und nehmen die Eingeweide heraus. Schneiden Sie nicht zu tief, damit die Galle nicht verletzt wird! Milch und Rogen können bei vielen Fischen mitverwendet werden, bei Hechten auch die Leber. Kratzen Sie die dunklen Stellen an den Innenseiten sorgfältig heraus oder reiben Sie sie mit etwas Salz weg. Der Kopf bleibt bei Fischen, die im Stück verwendet werden, im allgemeinen dran, nur die Kiemen müssen herausgeschnitten werden. Außerdem werden Flossen und Schwanz mit der Küchenschere gestutzt. Wenn der Fisch gefüllt werden soll, ist es günstiger, den Bauch nicht aufzuschneiden. In diesem Fall kann man die Eingeweide durch die Kiemenöffnung in einem Stück herausziehen. Der ausgenommene Fisch wird gründlich unter fließendem Wasser abgespült und ist nun bereit für die weitere Verwendung.

Filetieren und Entgräten. Flache Fische (Plattfische) wie Seezunge, Flunder und Scholle werden meist abgezogen und filetiert. Dazu schneidet man zunächst den Flossenrand mit der Küchenschere ab, läßt aber den Schwanz dran. Am Schwanzende wird die Haut eingeritzt und unter Zuhilfe-



Zum Ausnehmen den Fisch an der Bauchseite vom Schwanz zum Kopf aufschlitzen (1). Beim Filetieren trennt man das obere Filet dicht an den Gräten ab (2), hebt die große Mittelgräte heraus (3) und schneidet vom unteren Filet Kopf, Schwanz und Flossen weg. Nun kann man das Filet von der Haut befreien (4). Dabei hilft man mit dem schräg gestellten Messernach.

nahme des Messers etwas gelöst. Während die eine Hand den Fisch auf dem Tisch festhält, faßt die andere das abgelöste Hautstück (wenn man ein Geschirrtuch dazwischenlegt, geht es leichter) und zieht dem Fisch die Haut vom Schwanz zum Kopf in einem Stück ab. Nun können die Filets (bei Plattfischen sind es auf jeder Seite zwei) mit einem biegsamen Messer vom Grätengerüst von innen nach außen abgelöst werden.

Bei Plattfischen, die im ganzen zubereitet werden sollen, zieht man lediglich die dunkle Haut an der Oberseite ab. Die helle Unterhaut bleibt dran.

Bei runden Fischen gilt ein anderes Verfahren. Hier wird zuerst filetiert, dann abgezogen. Zum Lösen der Filets schneidet man den Fisch am Rückgrat vom Kopf zum Schwanz bis auf die Gräten ein. Nun löst man das Fleisch durch einen Schnitt dicht hinter dem Kopf und trennt das Filet entweder vom Kopf zum Schwanz oder parallel zum Grätengerüst unter Zuhilfenahme des Messers ab. Anschließend wird die Haut nach dem oben beschriebenen Verfahren abgezogen. Zurückgebliebene kleine Gräten kann man mit der Pinzette entfernen.

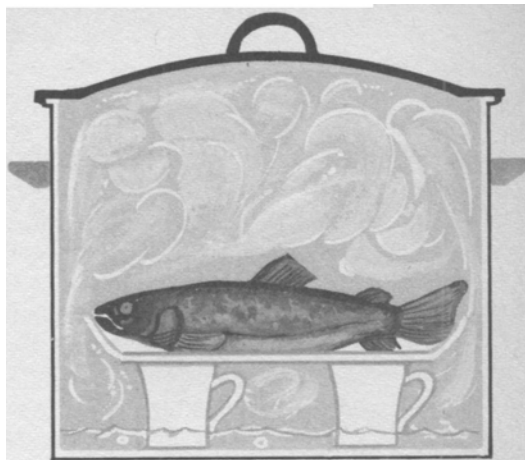
Wenn der Fisch im ganzen zubereitet werden soll, klappt man den ausgenommenen Fischkörper auseinander und entfernt die Gräten mit Hilfe eines kleinen Messers. Am Rückgrat, das im Fischkörper bleibt, werden sie abgebrochen. Einen noch nicht ausgenommenen Fisch kann man vom Rücken her aufschneiden. Das Fleisch wird von den Gräten gelöst, wobei eine Schere gute Dienste tut. Man klappt das Rückgrat hinter dem Kopf und vor dem Schwanz und zieht die Hauptgräten heraus. Verbliebene kleine Gräten werden auch hier mit der Pinzette entfernt. Diese beiden Verfahren sind vor allem dann interessant, wenn der Fisch gefüllt werden soll.

Säuern und Salzen. In der Fischküche spricht man, wenn es um frischen Fisch geht, von einem »3-S-System«: In der Regel muß jeder Fisch vor dem Beginn des Dünst- oder Bratvorgangs dreierlei über sich ergehen lassen: Das Säubern (davon war schon die Rede), das Säuern und das Salzen.

Durch das Säuern, d.h. das Beträufeln oder Einreiben des Fisches mit Zitronensaft oder auch Essig, wird das zarte Fischfleisch fester, würziger und weißer, außerdem wird der Fischgeruch gebunden. Das Salzen versteht sich von selbst - bemerkenswert ist nur, daß es erst kurz vor dem Dünsten, Braten oder Grillen geschehen soll, weil das Salz sonst Saft aus dem Fisch zieht, ihn also womöglich austrocknet. Wenn der Fisch in einem gesalzenen Sud bereitet wird, fällt das Vorweg-Salzen weg.

Zubereitungstips. Gleichgültig, welches Zubereitungsverfahren Sie wählen: jeder Fisch braucht schonende Hitze. Sie sollten ihn auf keinen Fall sprudelnd kochen, weil er sonst zerfällt und seinen Geschmack verliert. Wichtige Techniken:

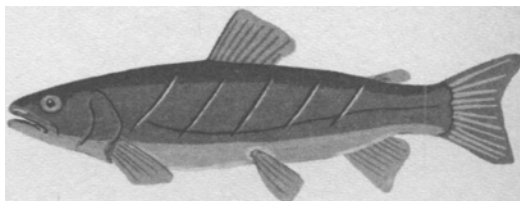
- O Dämpfen: Dabei kommt der Fisch nur mit Wasserdampf in Berührung. Gießen Sie fingerhoch Wasser in einen großen Topf. Der Fisch liegt auf einem Teller, der im Topf auf zwei Tassen steht. So bleibt das Fischeraroma am besten erhalten.
- O Dünsten: Dazu legt man den Fisch in eine gefettete ofenfeste Form, gibt wenig Wasser, Brühe oder Wein dazu und läßt den Fisch im vorgeheizten Ofen bei etwa 200° C in 15-20 Minuten gar ziehen. Dabei bleiben die Nährstoffe erhalten.
- O Braten: Dazu eignet sich wasserfreies Pflanzenfett oder Öl besonders gut. Sie können Ihren Fisch aber natürlich auch mit Butter braten. Wenn man das Bratfett heiß genug werden läßt, hängt der



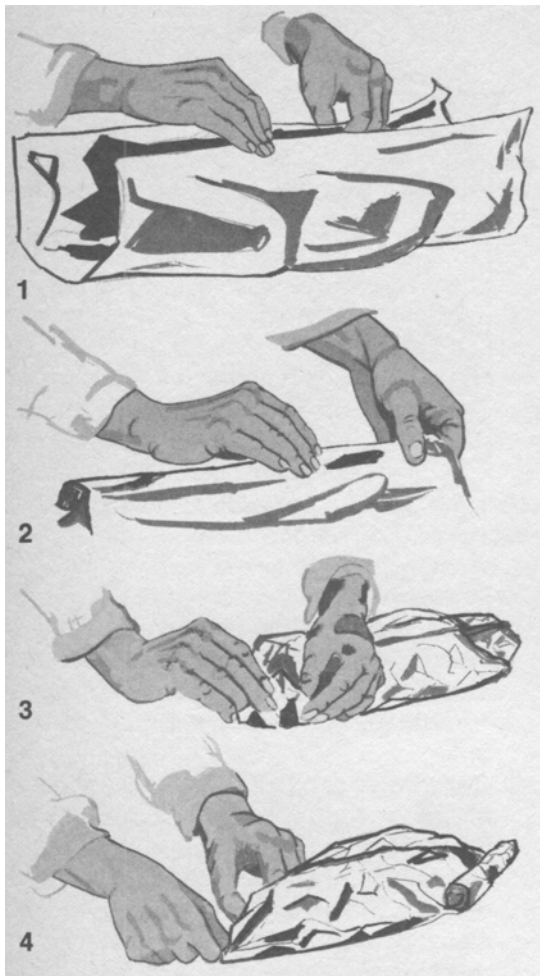
Beim Dämpfen liegt der Fisch auf einem Teller, der von zwei Tassen gestützt wird.

Fisch in der Pfanne nicht an. An einem feuchten Fischstück haftet die Panade schlecht - also erst abtrocknen und außerdem erst kurz vor dem Braten panieren.

- O Grillen: Für das Grillen unter dem Elektrogrill gibt es spezielle Fischhalter, in die ein ganzer Fisch paßt - oder auch mehrere ganze Fische. Das Grillen auf dem Holzkohलगrill ist nicht unproblematisch, weil Fische leicht innen halb roh bleiben, außen aber schon zu verbrennen beginnen. Man packt sie deshalb besser mit Gewürzen und Gemüse in Alufolie (s.S. 136).



Große Fische, die im ganzen gegart werden sollen, schneidet man beiderseits leicht ein, damit sie gleichmäßiger durchgaren.



Garen in Alufolie. Folie mit der glänzenden Seite nach innen über dem Fisch zusammenfalten (1), an der Oberseite doppelt einfaizen (2). Die beiden Enden des Pakets sorgfältig einschlagen und festkniffen (3), nochmals zur Mitte falten (4). Den Fisch im Backofen garen.

O Sieden: Natürlich können Sie den Fisch auch nach traditioneller Art im Sud garen, obwohl größere Wassermengen sich meist nachteilig auf das Endergebnis auswirken. Fischgewürz kann man fertig kaufen - eine Eigenmischung sollte aus Zwiebel, Lorbeerblatt, Nel-

ken, Piment und Ingwer bestehen. Der Sud wird 10 Minuten gekocht, dann erst gibt man den Fisch hinein.

Tiefgefrorenen Fisch kann man im allgemeinen unaufgetaut verwenden. Wenn Filets voneinander gelöst werden müssen, taut man den Fischblock nur kurz an. Für Fischwürfel schneidet man den gefrorenen Fisch in die gewünschten Stücke. Ausnahmen von der Regel: große Fische (über 1 kg) läßt man besser auftauen, damit sie gleichmäßig garen. Außerdem müssen Fischstücke, die verformt (also z.B. zu Röllchen verarbeitet) werden, stets aufgetaut werden.

Einsalzen und Räuchern

Die beiden wichtigsten traditionellen Konservierungstechniken für Fisch sind das Einsalzen und das Räuchern. Beide sorgen für Haltbarkeit - etwa beim Salzhering oder beim Bückling und der Sprotte. Beide verändern aber auch den Geschmack. Für beide Verfahren müssen die Fische ausgegenommen, von den Kiemen und der dunklen Innenhaut befreit, dann gründlich abgespült werden.

Die Einsalztechniken. Durch Salzen kann man Fische auch in größeren Mengen für längere Zeit haltbar machen. Obwohl Sie nur selten in die Verlegenheit kommen werden, eine reiche Fischernte auf diese Weise zu konservieren (dann frieren Sie sie schon besser ein), sollen die beiden gängigen Verfahren kurz erläutert werden:

O Trocken es Salzen: Diese Technik kommt in erster Linie für fettarme Fische in Frage. Die vorbereiteten Fische werden gewaschen. Man streut eine etwa 5 Zentimeter dicke Salzschiicht auf den Steinfußboden eines Kellerraumes und belegt sie mit einer Schicht Fische.

Sie werden mit einer dicken Salzschrift zugedeckt, dann folgt die nächste Lage - und so fort. Der Fischstapel kann bis zu 150 Zentimeter hoch und breit angelegt werden.

O Salzen in Lake: Geeignet für fettreiche Fische (z.B. Aale, Heringe). Die vorbereiteten Fische werden in ein Holzfaß oder einen Keramiktopf geschichtet. Jede Lage wird dick mit Salz bestreut. Wenn die Fische nicht bis zum nächsten Morgen genügend Flüssigkeit gezogen haben, gießt man 25prozentige Salzlake auf, bis die Fische bedeckt sind. Auf die Fische kommt ein passendes Brett, das mit einem großen Stein beschwert werden muß. Die durchgegartenen (»salzgar«) Fische müssen vor der Verwendung in der Küche gründlich gewässert werden.

Räuchern von Fischen. Im Gegensatz zu Speck, Schinken und Fleisch, die durch langsames Kalträuchern haltbar gemacht werden, wendet man für den Hausgebrauch die Methode des Heißräucherns an. Sie dauert nur wenige Minuten und sorgt zugleich dafür, daß das Fischfleisch gnußreif gegart wird. Es werden dabei Temperaturen von 100-110° C erreicht. Für diese Art des Räucherns braucht man keine Räucherammer, sondern kommt mit einem kleinen handelsüblichen oder auch einem selbstgebauten Räuchergerät aus.

Die für das Räuchern vorgesehenen Fische werden geschlachtet und ausgenommen. Die Kiemen und die dunkle Innenhaut entfernt man. Beim Waschen der Fische muß auch eine etwaige äußere Schleimschicht abgewaschen werden. Die Fische werden kräftig mit Salz eingerieben, nach Belieben auch mit Gewürzen und getrockneten und pulverisierten Kräutern wie Thymian, Dill, Basilikum oder Salbei. Vor Beginn des Räuchervorgangs werden die Fi-

sche trockengetupft und zum Trocknen aufgehängt, was etwa eine Stunde dauert. Nasse Fische können Sie nicht räuchern. Kleinere Fische wie Forellen oder kleine Aale werden unzerteilt geräuchert, größere halbiert (z.B. Karpfen), in Filets, Scheiben oder Koteletts zerteilt. Die Fische bzw. Fischstücke hängt oder legt man so in das Räuchergerät, daß sie einander nicht berühren. Zum Aufhängen eignen sich einfache Drahthaken.

Anhaltspunkte für Räucherzeiten: Sardinen und Heringe 20-30 Minuten, Forellen, Makrelen, Hecht und Fischfilets 30-40 Minuten, Lachsscheiben und Thunfischstücke 40-60 Minuten, Karpfenhälften und Scampi 50-60 Minuten.

Die Räuchertechnik ist bei allen Geräten gleich. Das Räuchergut befindet sich in einem geschlossenen Blechgefäß, auf dessen Boden Räuchermehl gestreut wird. Der Boden des Geräts wird erhitzt, so daß sich Rauch bildet.

Das Kleinräuchergerät. Es besteht aus einem Blechkoffer, der sich fest verschließen läßt. Ein Einsatzgrill kann 2-3 Fische von Forellengröße aufnehmen. Auf den Bo-



Kofferförmiges Räuchergerät mit Rost für die Fische und Brennpfanne (unten links). Vor dem Anheizen Deckel schließen!

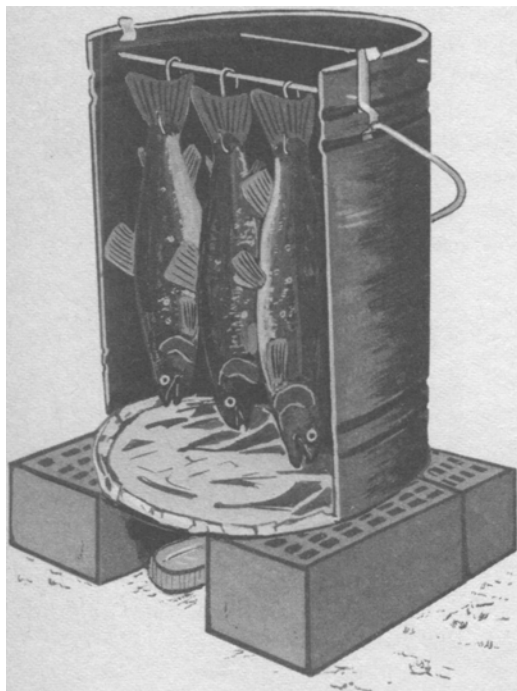
den schüttet man Räuchermehl (fertig eingekauft), deckt es mit Alufolie zu und schließt den Kasten. Der Hartspiritusbrenner wird in das dazugehörige Untergestell geschoben, der Spiritus angezündet. Nun stellt man den Kasten auf das Untergestell und wartet die vorgeschriebene Zeit ab. Nach dem Öffnen des Kastens serviert man die fertigen Fische auf dem Grillrost oder Kastendeckel.

Das Eigenbau-Räucherfaß. Es besteht aus einem etwa 10 Liter fassenden Blecheimer, wie er z.B. für Gurken oder Sauerkraut verwendet wird. Die Nähte müssen gefalzt oder geschweißt, dürfen also nicht gelötet sein, weil die Hitze die Lötnaht auftrennen würde. Ein etwaiger Innen- oder

Außenlack muß mit der Lötlampe oder dem Propangasbrenner abgebrannt werden. Für diesen Blecheimer braucht man einen dicht schließenden Deckel. In der Nähe des oberen Eimerrandes bohrt man gegenüberliegende Lochreihen. Durch die Löcher werden 3-4 Schweißdrahtstäbe als Aufhängevorrichtung für das Räuchergut geschoben.

Beim Räuchervorgang bestreut man den Boden des Eimers mit Räuchermehl und bedeckt es mit einem »Teller« aus Alufolie, dessen Rand ringsum etwas aufwärts gebogen wird, damit abtropfendes Fett aufgefangen werden kann. Nun können die vorbereiteten Fische oder Fischstücke an die Drahtstäbe gehängt und der Deckel aufgedrückt werden. Untergelegte Ziegelsteine bilden das Fundament. Zwischen ihnen muß der Spiritusbrenner Platz haben, der mit normalem Brenn- oder Trockenspirit (Esbit) betrieben wird. Als Brenner genügt eine leere, flache Fischdose.

Während des Räucherns darf der Eimer nicht geöffnet werden. Die fertigen Fische und Fischstücke kann man warm essen (so schmecken sie am besten), sie halten sich aber auch einige Tage, im Gegensatz zu »professionell« geräucherten Fischen jedoch nicht wochen- oder monatelang. Deshalb ist es am besten, immer nur den Bedarf für eine Mahlzeit zu räuchern.



Räucherfaß aus einem Blecheimer, hier aufgeschnitten gezeigt. Die Fische hängen an Drahtstäben, ein »Teller« aus Alufolie soll das herabtropfende Fett auffangen.

Süßwasserfische

Forelle, Karpfen, Hecht und Aal sind die beliebtesten Fische aus Flüssen, Seen und Stauseen. Mit einigen anderen gehören sie zu den Edelfischen. Daneben gibt es eine fast unübersehbare Zahl weiterer Süßwasserfische, die zum Teil nur in bestimmten

Gewässerarten vorkommen und für deren Zubereitung es zahllose örtliche Spezialrezepte gibt.

Grundsätzlich kann man Süßwasserfische nach den für Seefische gültigen Rezepten zubereiten. Auch die Dünst-, Dämpf- oder Bratzeiten sind gleich, von wenigen Ausnahmen wie dem Aal abgesehen, der fast die doppelte Zubereitungszeit braucht. Einige Fische dieser Gruppe werden »blau gesotten«, d.h. in leichtem Essigsud gegart, so daß die Fischhaut eine blaßblaue Farbe bekommt. Das ist gemeint, wenn man z. B. von »Forelle blau« spricht. Dagegen hat »Aal grün« nichts mit der Haut des Fisches zu tun. Diese Bezeichnung geht auf die Kräutersoße zurück, die es in diesem Fall zum Aal gibt und die vor allem nach Dill schmecken soll.

Fische aus Flüssen und Seen

Was Berufsfischer und Sportangler aus den deutschen Binnengewässern »ern-ten«, gehört zu den köstlichsten Zutaten der Fischküche. Es lohnt sich deshalb, auf die Zubereitung besondere Sorgfalt zu verwenden, damit der Eigencharakter der jeweiligen Fischart nicht unterdrückt, sondern durch Würzen, Soßen und Beigaben hervorgehoben und vorteilhaft zur Geltung gebracht wird. Die wichtigsten Süßwasserfische:

Der Aal. Der Flußaal, mit dem wir es bei uns zumeist zu tun haben, lebt im Süßwasser, begibt sich aber zum Laichen in ferne Salzwassergründe. Von dort aus wandern die Jungaale wieder zurück in die heimatischen Süßgewässer. Weibliche Aale werden bis zu 1,20 Meter lang und bis zu 3 Kilogramm schwer. Der Aal ist der fettreichste Vertreter unter den Süßwasserfischen; 100 Gramm frisches Aalfleisch liefern rund

1200 Joule oder 300 Kalorien. Noch fetthaltiger ist geräucherter Aal.

Jungaale nimmt man aus und reibt sie innen und außen kräftig mit Salz ab. Ältere Aale werden enthäutet. Dazu hängt man sie am Kopf an einem starken Nagel auf, bringt unterhalb des Kopfes einen Kreisschnitt an und zieht die Haut unzerschnitten in Richtung auf den Schwanz ab. Mit etwas Salz an den Händen tut man sich leichter. Nun erst wird der Aal ausgenommen. Man kann den Fisch aber auch abziehen und am Rücken beiderseits der Hauptgräte einschneiden, so daß sich das Rückgrat herausziehen läßt. Nun können die Eingeweide ausgenommen werden.

Die Aalrutte. Sie wird auch Aalquappe, Quappe, Rütte oder Trüsche genannt, lebt vor allem am Grund von Fließgewässern und ist als gefräßiger Raubfisch unter Anglern nicht besonders beliebt - dafür um so mehr in der Küche. Aalrutten werden im allgemeinen wie Aale abgezogen. Sie haben schmackhaftes Fleisch, vor allem aber überdurchschnittlich große und wohl-schmeckende Lebern, die vor der Zubereitung gründlich gewässert werden müssen.

Der Barsch. Ein beliebter, festfleischiger Edelfisch, der in der Schweiz Egli genannt wird. Als Raubfisch lebt er am liebsten in ruhigen Seen, versteckt hinter Bodenerhebungen (»Barschbergen«) und Baumwurzeln. Kleinbarsche sind in der Küche am gefragtesten und haben das beste Fleisch. Es gibt aber auch bis zu 40 Zentimeter lange und 4 Kilogramm schwere Barsche. Weil der Barsch sich schlecht schuppen läßt, entfernt man meist nur die Schuppen an der Bauchseite, wenn man ihn kochen will, und löst die übrigen Schuppen erst nach dem Garen ab. Zum Braten trennt man den Kopf ab und holt durch die Öffnung die Eingeweide heraus, dann zieht man dem Fisch die Haut ab. Milch, Roggen

und Leber sollten stets mitverwendet werden.

Der Blaufelchen. Er gehört mit Maränen und Schnäpeln zur Gattung der Renken und wird oft auch einfach Felchen genannt. Die bis zu 50 Zentimeter langen und 1 Kilogramm schweren Fische gibt es vor allem im Boden- und Traunsee. Sie werden ähnlich wie Forellen zubereitet und schmecken auch geräuchert ausgezeichnet.

Der Brassen. In Flüssen und Seen kommt der Brassen, auch Brachsen oder Blei genannt, manchmal in ganzen Schwärmen vor, so daß Angler sehr oft mit reicher Beute heimkehren. Der silbergraue Fisch hat ein wohlschmeckendes Fleisch, ist allerdings auch mit zahlreichen feinen Gräten ausgerüstet.

Die Forelle. Die Bachforelle, in klaren und kühlen Fließgewässern zu Hause, ist an ihren mit großen roten und schwarzen Punkten gezeichneten Flanken zu erkennen. Aus Fischzuchtbetrieben kommen im allgemeinen Regenbogenforellen, deren Seiten rötlich-violett mit kleinen schwarzen Punkten gemustert sind. Beide Arten schmecken von Mai bis Juli am besten. Die kleineren Portionsforellen werden zum Garen meist »rundgebunden«. Dazu zieht man einen ungewachsenen Faden hinter dem Kopf und am Schwanzende durch und spannt den Faden so an, daß die Forelle kreisförmig gebogen wird. Die Fadenenden werden verknotet. Größere Forellen können in Schnitten zerteilt werden. Forellen eignen sich ausgezeichnet zum Räuchern im Hausbetrieb, und zwar entweder im Stück oder in Filets zerteilt (probieren Sie Sahnemeerrettich dazu).

Der Hecht. Es hat schon etwas auf sich mit dem »Hecht im Karpfenteich«. Der Hecht ist ein Raubfisch, der nicht nur seinesglei-

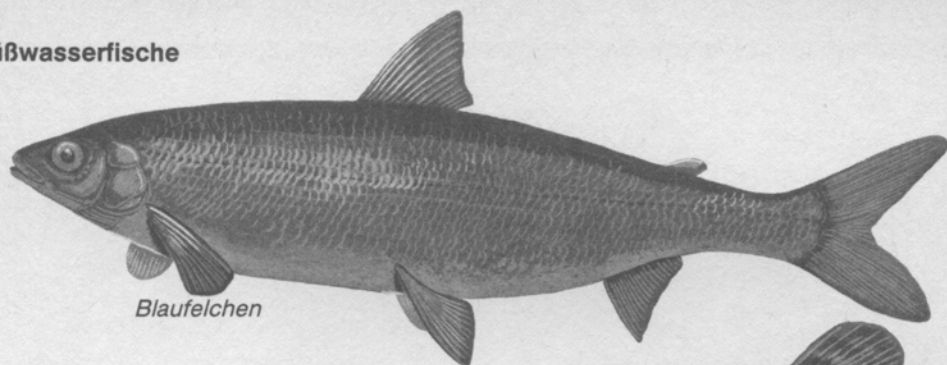
chen nachstellt, sondern manchmal sogar junge Wasservögel und kleine Säugetiere verspeist. Sportangler haben es vor allem auf ausgewachsene Exemplare abgesehen, die bis zu 1 Meter lang und 20 Kilogramm schwer werden können. Diese alten Herren sind aber in der Küche nicht besonders beliebt. Für den Eßtisch sind die leichteren Exemplare, bis zu 2 Kilogramm schwer und zwei Jahre alt, eindeutig zu bevorzugen. Hecht wird im Stück, zerteilt oder filetiert verwendet. Den ganzen Hecht kann man auch spicken. Kulinarisch berühmt sind Hechtklößchen.

Der Karpfen. In drei Sorten wird der traditionelle Weihnachts- und Silvester-Feiertagsfisch gezüchtet: Als Spiegelkarpfen (große Schuppen), Schuppenkarpfen (kleine Schuppen) und Lederkarpfen (gar keine Schuppen). Karpfen leben behäbig in Teichen, Seen und Flüssen. Ihr Fleisch ist ziemlich fett. Zwar gibt es stolze Karpfen-Großväter von 1 Meter Länge und 15 Kilogramm Gewicht, aber die jüngeren und leichteren Exemplare (1-1,5 Kilogramm) schmecken besser. Die Lebensweise in flachen Teichen verursacht oft Schlamm- oder Modergeruch und -geschmack. Er läßt sich abmildern, wenn der Karpfen vor dem Schlachten mindestens 24 Stunden in fließendem Wasser gehalten wird. Notfalls muß man ihn geschlachtet wässern.

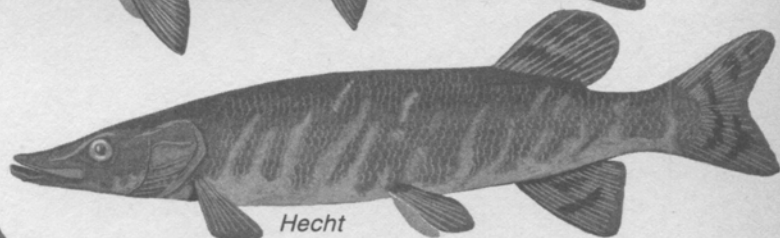
Falls Sie den Karpfen auf polnische Art zubereiten wollen, müssen Sie beim Schlachten das Blut auffangen. Nach dem Ausnehmen sind die dunklen Innenhäute zu entfernen. Wenn der Fisch blau gesotten werden soll, wird er nicht geschuppt. Zum Räuchern ist der Karpfen wie alle fetten Fische sehr gut geeignet.

Der Lachs. Der große Edelfisch, auch Salm genannt, lebt zwar im Meer, wird aber zu den Süßwasserfischen gerechnet, weil er sich zum Laichen in die (Forts. S. 145

Süßwasserfische



Blaufelchen



Hecht



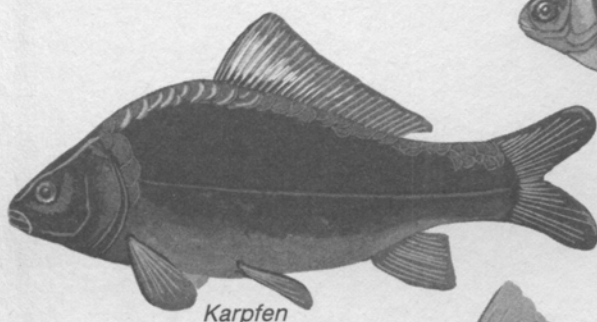
Bachforelle



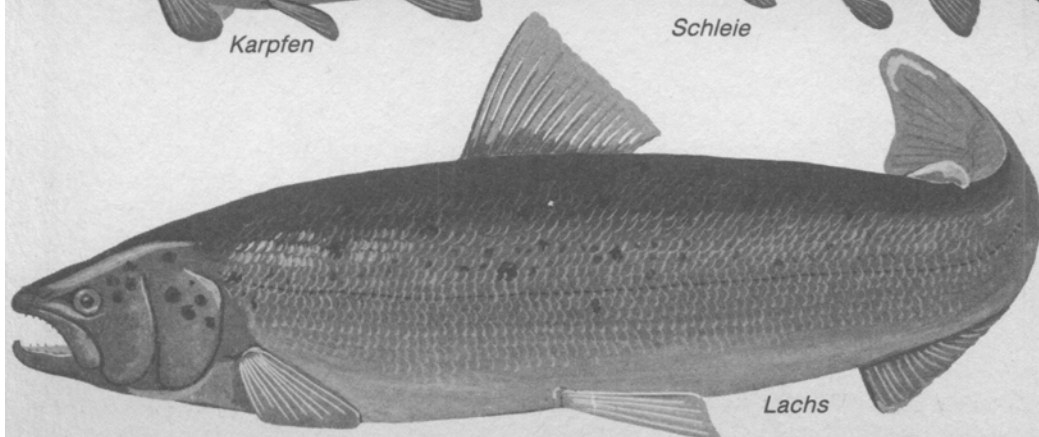
Plötzen



Schleie



Karpfen



Lachs

Süßwasserfische

Aal grün mit Weißwein

1 kg junge Aale, 2 Zwiebeln, 60 g Butter,
1 Tasse gehackte Kräuter (z. B. Salbei,
Kerbel, Petersilie, Zitronenmelisse),
2 Gläser Weißwein, Salz, Pfeffer, 2 Eigelb,
3 El Zitronensaft, 1 Tl Speisestärke,
20 g Butter; Zitronenachtel

Aale vorbereiten und in 5-6 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln hacken und in Butter andünsten, Aalstücke dazugeben und kurze Zeit mitdünsten, dabei wenden. Kräuter aufstreuen und umrühren, Wein mit der doppelten Menge Wasser mischen und angießen, bis die Aalstücke bedeckt sind. Salzen, pfeffern, zugedeckt 8-10 Minuten kochen lassen. Eigelb mit Zitronensaft, Speisestärke und Butter verrühren, etwas Kochflüssigkeit dazugeben, die Mischung unterziehen und kurz aufkochen. Mit Zitronenachteln garniert reichen. Dazu passen Salzkartoffeln und Salat.

Barschfilets mit Kräutersoße

750 g Barschfilets, Zitronensaft, Salz,
1 El Mehl, 1 Ei, Butter zum Braten; für die
Soße: 60 g Butter, je 1 El feingehackte
Petersilie, Kerbel und Zwiebel,
1 Tl gehackter Salbei

Barschfilets säubern, säuern und salzen, mit Küchenkrepp abtupfen, nacheinander in Mehl wenden und durch verquirltes Ei gelb ziehen, in der Pfanne in heißer Butter von beiden Seiten goldbraun braten, auf eine vorgewärmte Platte geben. Butter in der Pfanne heiß werden lassen, Kräuter und Zwiebel darin kurz andünsten und über die heißen Fischfilets gießen.

Blaufelchen in Rosmarinsoße

4 Blaufelchen, Zitronensaft, Salz, Butter
zum Braten, 2 Glas Weißwein; für die
Soße: 40 g Butter, 50 g Mehl, 1/4 l Milch,
1/4 l Weißwein, 1 kleine Zwiebel,
1 Tl zerriebener Rosmarin, Salz, 2 El süße
Sahne, 1/2 Bund gehackte Petersilie

Felchen vorbereiten, säuern und salzen, in der Pfanne in heißer Butter leicht anbraten, Weißwein angießen und den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze gar dünsten. Für die Soße Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, Milch und Wein angießen, feingehackte Zwiebel und Rosmarin dazugeben und 8 Minuten durchkochen. Die Soße salzen, mit Sahne verfeinern, nochmals abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Den Fisch mit Soße überziehen.

Forellen blau

4 Forellen, 3/4 l Wasser, Salz, Essig,
Fischgewürz; Butter, Zitronenachtel

Forellen vorbereiten, dabei die Außenhaut nicht verletzen. Kopf und Schwanz zusammenbinden. Wasser mit Salz, Essig und Gewürz aufkochen, die Forellen hineinlegen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf eine vorgewärmte Platte geben und mit heißer Butter übergießen, mit Zitronenachteln garnieren.

Forellen mit Mandeln

4 Forellen, Zitronensaft, Salz, etwas Mehl,
Butter zum Braten, 1 Glas Rotwein,
1 Tl Speisestärke, 100 g geschälte, blättrig
geschnittene geröstete Mandeln

Forellen vorbereiten, säuern und salzen, dann trockentupfen, in Mehl wenden und in der Pfanne in heißer Butter von allen Seiten goldbraun braten. Die Fische auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond mit Rotwein aufkochen, mit kalt angerührter Speisestärke leicht binden und abschmecken. Die Forellen mit Mandeln bestreuen und mit Soße überziehen.

Gefüllter Hecht

1 mittelgroßer Hecht, Zitronensaft; für die Füllung; 300 g gemischtes Hackfleisch, 250 g gekochte Champignons, 1 Zwiebel, 1 Ei, Salz, weißer Pfeffer, bei Bedarf etwas Semmelmehl; für die Kochbrühe: 3/4 l Wasser, 2 El gehackter Dill, 1 El Zitronensaft, 1/2 l Weißwein; für die Soße: 1/4 l Hechtkochbrühe, 2 Eigelb, 1 Tl Speisestärke, 75 g Butter, 1 El Weißwein, Salz, Pfeffer

Hecht vorbereiten, abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Hackfleisch mit feingeschnittenen Pilzen, gehackter Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer zur Füllung vermischen, bei Bedarf etwas Semmelmehl dazugeben. Die Füllung pikant abschmecken, in den Hecht geben und den Fisch mit gebrühtem Faden umwickeln. Wasser mit Dill, Zitronensaft, Weißwein und Salz aufkochen, den Hecht hineingeben und bei mäßiger Hitze in 40-50 Minuten garen. Für die Soße abgekühlte Brühe mit Eigelb und Speisestärke verquirlen, im Wasserbad dicklich schlagen und die Butter unterarbeiten, mit Wein, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hecht mit der Soße überziehen.

Karpfen bourguignon

1 mittelgroßer Karpfen, Zitronensaft, Salz, 1/4 l Rotwein, 1/4 l Wasser, 5 Perlwiebeln, 1/2 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, 40 g Butter, 30 g Mehl; Zitronenachtel

Karpfen vorbereiten und abspülen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen, innen eine geschälte rohe Kartoffel hineingeben und den Fisch aufrecht in die Bratenpfanne stellen. Rotwein mit Wasser und Gewürzen aufkochen, über den Karpfen gießen, den Fisch im vorgeheizten Ofen bei 200° C in 35-40 Minuten garen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Brühe auf 3/8 l auffüllen, mit Mehlbutter binden (Mehl und Butter verkneten, in der Brühe zergehen lassen, 8 Minuten durchkochen). Die Soße abschmecken und über den Fisch gießen. Dazu Zitronenachtel.

Lachs auf dänische Art

1 kg Lachsscheiben, Zitronensaft, Salz, 80 g Butter, etwas Sardellenpaste

Lachsscheiben vorbereiten, säuern und salzen, in leicht gesalzenem Wasser garen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Butter mit Sardellenpaste verrühren und erhitzen, über die Lachsscheiben gießen. Dazu gibt's Petersilienkartoffeln und beliebige Salate.

Gebackene Lachsscheiben

4 Lachsscheiben, Salz, Pfeffer; für die Marinade: 3 Schalotten, 1 Elßöffel gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Borretsch, Estragon, Dill, Thymian), 3 El Zitronensaft; 1 El Mehl, 1 Ei, 2 El Semmelmehl, Backfett; Zitronenachtel, Mayonnaise

Lachsscheiben vorbereiten, salzen und pfeffern. Marinadezutaten aufkochen, abkühlen lassen und den Lachs darin 2 Stunden ziehen lassen, dann abtropfen lassen und trockentupfen. Die Lachsscheiben nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und

Semmelmehl wenden, in der Pfanne in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun backen. Mit Zitronenachteln und Mayonnaise zu Tisch geben.

Plötzen italienisch

*4 Plötzen, 2 Knoblauchzehen,
2 Tl Oregano, 2 El Zitronensaft, Salz,
Olivenöl zum Braten, 4 Scheiben
Schnittkäse; für die Soße: 40 g Butter,
40 g Mehl, 1/2 l Fleisch- oder Fischbrühe,
1 El Tomatenmark, Salz, Zucker,
Zitronensaft*

Plötzen vorbereiten, innen mit Knoblauch ausreiben, mit Oregano bestreuen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Fische in der Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten, je 1 Scheibe Käse auflegen und schmelzen lassen. Für die Soße Butter zerlassen, Mehl hellgelb anschwitzen, Brühe angießen und unter Umrühren 8 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Tomatenmark hineinrühren, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Dazu gibt es Butterspaghetti, Reibkäse und Salat.

Schleien in Weißwein

*4 kleine Schleien, Zitronensaft, Salz,
Suppengemüse, 150 g magerer
Räucherspeck, 2 Glas Weißwein,
Butterflöckchen, 1 Tl Speisestärke*

Fische vorbereiten, säuern und salzen. Suppengemüse in feine Streifen schneiden, Speck würfeln, beides kräftig anrösten, dann die Fische darauflegen, Wein angießen und Butterflöckchen aufsetzen, die Schleien zugedeckt in etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (200° C) garen. Brühe abschmecken, nach Belieben mit kalt angerührter Speisestärke binden. Dazu Butterreis und frische Salate.

Gebratener Waller

*1 kg Wallerscheiben, Zitronensaft, Salz,
1 El Mehl, 1/4 l Weißwein, 4 El Öl,
2 El gehackte Kräuter, 1/8 l saure Sahne,
1 Sardellenfilet, 1 Tl Speisestärke*

Wallerscheiben vorbereiten, säuern und salzen, in eine Bratenpfanne legen und mit Mehl bestäuben. Weißwein mit Öl und Kräutern mischen und angießen, den Fisch unter gelegentlichem Beschöpfen mit Weinmischung und saurer Sahne garen, bei zu schnellem Bräunen Alufolie auflegen. Wallerscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Fond mit gehacktem Sardellenfilet verfeinern, abschmecken und mit kalt angerührter Speisestärke binden, über den Fisch gießen. Dazu Kräuterkartoffeln und Salat.

Zander auf Krakauer Art

*1 Zander (etwa 1,5 kg), Zitronensaft, Salz,
1/2 l Wasser, 1 Zwiebel, 6 Pfefferkörner,
1 El Butter, 125 g Champignons,
2 Tl Speisestärke, 1 Glas Weißwein,
1 Eigelb, 30 g Butter; Zitronenscheiben,
1/2 Bund Petersilie*

Zander vorbereiten, säuern und salzen. Wasser mit geschnittener Zwiebel und Pfefferkörnern aufkochen, durch ein Sieb geben, mit Salz und Zitronensaft würzen, Butter dazugeben und den Fisch darin in etwa 30 Minuten gar ziehen lassen, dann herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Brühe auf 3/8 l ergänzen, mit den geschnittenen Champignons durchkochen. Speisestärke mit Weißwein anrühren und die Soße damit binden, von der Brennstelle nehmen, verquirltes Eigelb und Butter hineinrühren. Den Zander mit Soße überzogen, mit Zitronenscheiben und Petersiliensträußchen garniert anrichten. Dazu passen Petersilienkartoffeln und grüner Salat oder Gemüsesalat.

Flüsse begibt. Lachse können bis zu 1,50 Meter lang und entsprechend schwer werden. Bei uns kommen sie kaum noch vor - die Zeiten, da eine hohe Obrigkeit den Arbeitgebern ausdrücklich verbieten mußte, mehr als einmal wöchentlich Lachs auf den Dienstbotentisch zu bringen, sind endgültig vorbei.

Frischer Lachs kann im ganzen zubereitet werden. Meist wird man sich aber an Scheiben halten. Große Teile der kostbaren Lachsernte werden zu Räucherlachs verarbeitet. Das Selbsträuchern des teuren Fisches lohnt sich nicht.

Die Plötze. Sie gehört zu den wohl-schmeckenden, aber ziemlich grätenreichen Weißfischen, die Seen und Flüsse meist in großen Schwärmen bevölkern und häufig den größten Teil der Anglerbeute ausmachen. Plötzen müssen gründlich geschuppt werden. Wer den Kampf mit den Gräten leid ist, verwendet die Fische (wie auch andere Weißfische) für eine köstliche Fischsuppe oder dreht das grob entgrätete Fleisch durch den Fleischwolf, um Fischhackteig für Klößchen oder Füllungen daraus zu bereiten.

Die Schleie. Eine Verwandte des Karpfens, die ebenfalls in flachen Teichen und Seen oder in Moorgewässern lebt. Schleien sollten, um Modergeschmack auszuschalten, vor dem Schlachten mindestens 24 Stunden in fließendem Wasser gehalten werden. Delikater als kiloschwere Vertreter der Gattung sind die 200-300 Gramm schweren Portionsschleien. Größere Fische müssen zerteilt werden. Weil sie sich schlecht schuppen lassen, übergießt man sie vor dieser Prozedur mit kochendem Wasser. Beim Kochen im Stück kann auf das Schuppen verzichtet werden.

Der Waller. Ein Raubfisch, der auch Wels genannt wird und in Flüssen und Seen lebt.

Er kann bis zu 1,50 Meter lang und entsprechend schwer werden. Die Bestände sind begrenzt; vor allem ist der Waller noch in der Donau und Isar anzutreffen. Meist kann man Scheiben von größeren Wallern kaufen, die im Kräutersud oder mit einer »grünen« Soße zubereitet am besten schmecken.

Der Zander. In Österreich heißt er Schill oder Hechtbarsch, in Ungarn Fogas (Fogasch). Der Raubfisch aus der Barschfamilie ernährt sich vorwiegend von Weißfischen und hat deshalb ein besonders delikates, zartes und weiches Fleisch. Ältere Exemplare können bis zu 1,30 Meter lang und 15 Kilogramm schwer werden. Besser schmecken die bis zu 2 Kilogramm schweren Zander. Ihr Fleisch kommt für alle Zubereitungsarten in Frage; es sollte frisch verwendet werden. Fangmonate sind Juni-Februar.

Seefische

Unter den Seefischen gibt es mehr oder weniger fettreiche Sorten. Bei den gängigen Seefischen sind Seelachs, Schellfisch, Kabeljau und Blauleng auch für »Linientreue« gut geeignet. Etwas deftiger ist das Fleisch von Rotbarsch und Thunfisch, und auch die Edelfische aus dem Meer - beispielsweise Heil- und Steinbutt, Seezunge und Scholle - beanspruchen den Fettgehalt des Körpers schon etwas stärker. Zu den ausgesprochenen Fettfischen rechnet man Hering und Makrele.

Weil die in früheren Jahren in fast unbegrenzten Mengen verfügbaren Fische wie Kabeljau, Rotbarsch, Schellfisch und Hering inzwischen rar geworden sind, werden »neue« Fänge angeboten, die Sie probieren sollten - etwa Blauleng, Merlan und Seehecht.

Seefiskkunde von A-Z

Die wenigsten Seefische kommen im Stück, geschlachtet und ausgenommen, in den Handel. Im allgemeinen könnten Sie mit einem ganzen Fisch auch gar nichts anfangen. Er wäre für Ihren Kochtopf viel zu groß. Deshalb werden die meisten Seefische als Filet angeboten, also von Haut und Gräten befreit, in Portionsstücken. Die Fischköchin spart bei der Verwendung von Filet die halbe Arbeit, sie kann sich ganz auf die Zubereitung konzentrieren. Die meisten Speisen aus Fischfilet kommen mit Zubereitungszeiten unter 20 Minuten aus. Die gängigsten Seefische:

Der Blauleng. Er wird vor Norwegen gefangen und ist mit dem Kabeljau entfernt verwandt. Im Binnenland ist er noch ziemlich unbekannt - erst seit kurzem gehört er zu den Fischen, die für den Verbraucher aufbereitet werden, und zwar vorwiegend in Filetform. Weil er nicht nur weißes, sondern auch festes Fleisch hat, eignet er sich besonders für Rouladen, Schaschlik, Fischgulasch und dergleichen.

Der Dornhai. Als einziger Fisch der Haifamilie wird der Dornhai, auch Seeaal oder Steinaal genannt, bei uns regelmäßig verkauft. Der bis zu 1 Meter lange Raubfisch hat seinen Namen von einem Dorn in der Nähe der Rückenflosse. Dornhaifleisch wird geräuchert in Form von »Schillerloken« angeboten.

Die Flunder. Ein Plattfisch mit gelbbrauner Augenseite und heller, gefleckter Bauchseite, der recht mageres Fleisch liefert. Er kommt an allen Küsten Europas vor, so auch in der Ost- und Nordsee (hier heißt er manchmal auch Elb- oder Weserbutt). Frische Flundern werden selten angeboten;

im allgemeinen bekommt man im Binnenland nur geräucherte (und dadurch wieder etwas fettere) Exemplare.

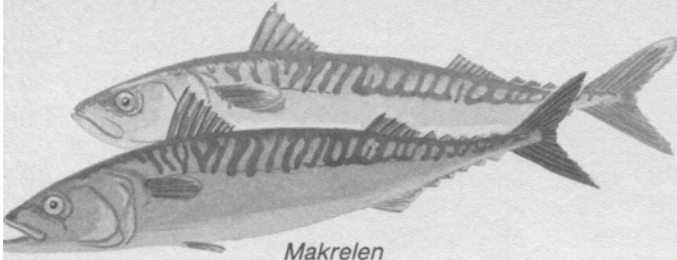
Der Heilbutt. Ein schwarzer Fisch mit weißem Fleisch, der zu den Plattfischen gehört und sich als Raubfisch von jungen Dorschen ernährt. Er kann bis zu 4 Meter lang und 300 Kilogramm schwer werden. Sein Fleisch ist im Spätherbst und Winter am besten. Heilbuttfleisch wird meist als Filet oder Kotelett angeboten und paniert gebraten. Man bekommt aber auch geräucherte Heilbuttstücke.

Der Hering. Bis vor wenigen Jahren machte er rund die Hälfte aller Fänge der deutschen Fangflotte aus. Die Sperrung bestimmter Meeresgründe (Ausdehnung von Fischereizonen), vor allem aber die allgemeine Überfischung drückten den Anteil auf weniger als 10 Prozent herab. Die wichtigsten Erscheinungsformen:

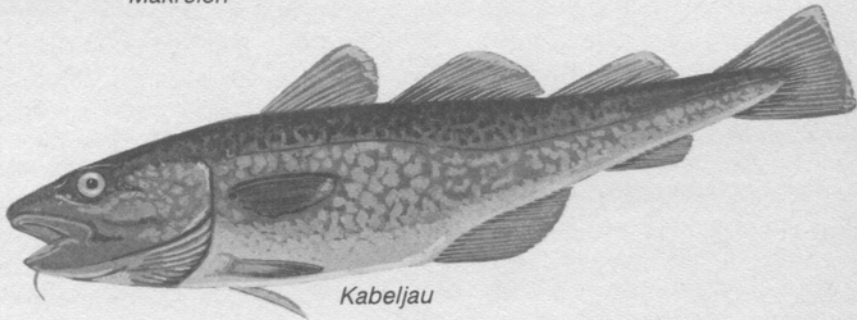
- Grüner Hering: Frischer, unverarbeiteter Hering, der vor allem von Juli bis Dezember auf den Markt kommt. Wird wie jeder andere Frischfisch zubereitet.
- Salzhering: Er heißt Fetthering, wenn er im Juni oder Juli gefangen wurde und stark gesalzen ist. Matjeshering wird er genannt, wenn er noch nicht gelaicht hat und mild gesalzen ist. Der Vollhering wird im August gefangen und enthält Milch bzw. Rogen. Abgelaichte Fische nennt man Leerheringe oder Ihlen.
- Bückling: So heißt der geräucherte grüne Hering.
- Brathering: Grüner Hering, der gebraten und in Marinade eingelegt wird.
- Bismarckhering: In Essigmarinade zubereiteter grüner Hering. Aus gerollten und gefüllten Filets werden Rollmopse hergestellt.

Außerdem gibt es noch zahlreiche Spezialzubereitungen, die konserviert in den Handel kommen.

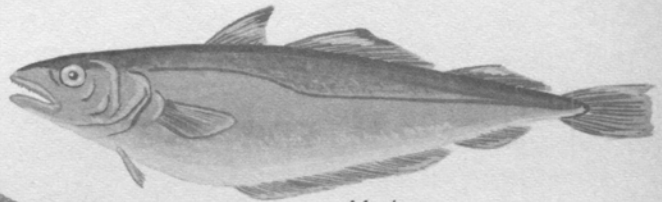
Seefische I



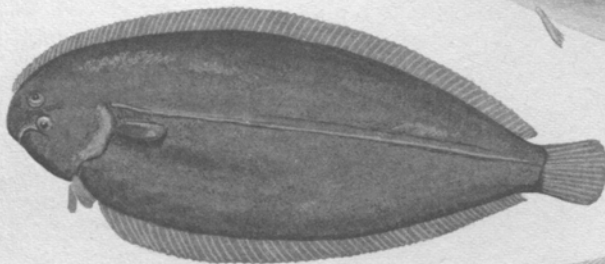
Makrelen



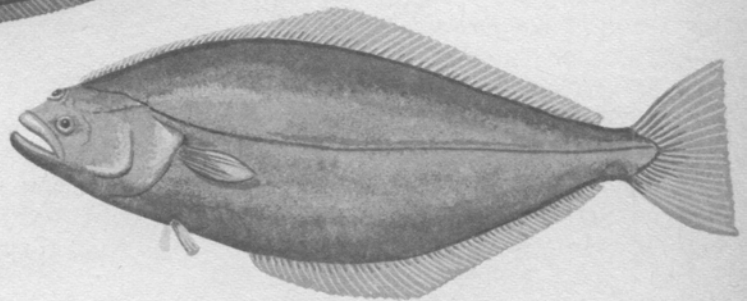
Kabeljau



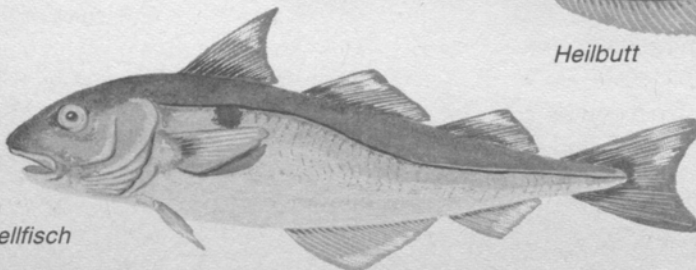
Merlan



Seezunge

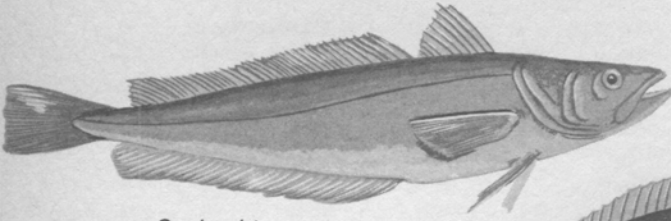


Heilbutt

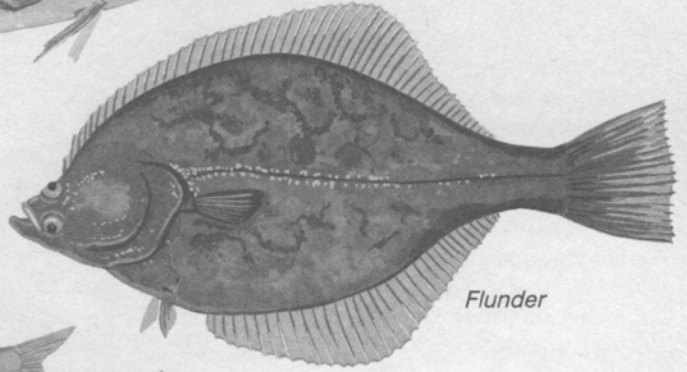


Schellfisch

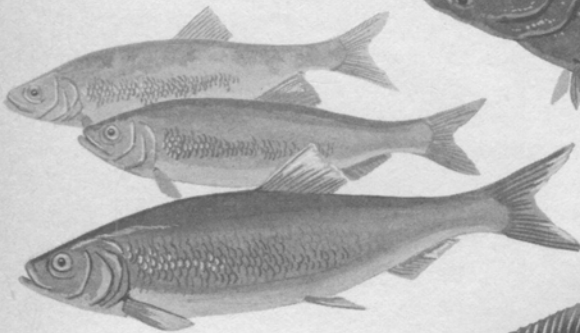
Seefische II



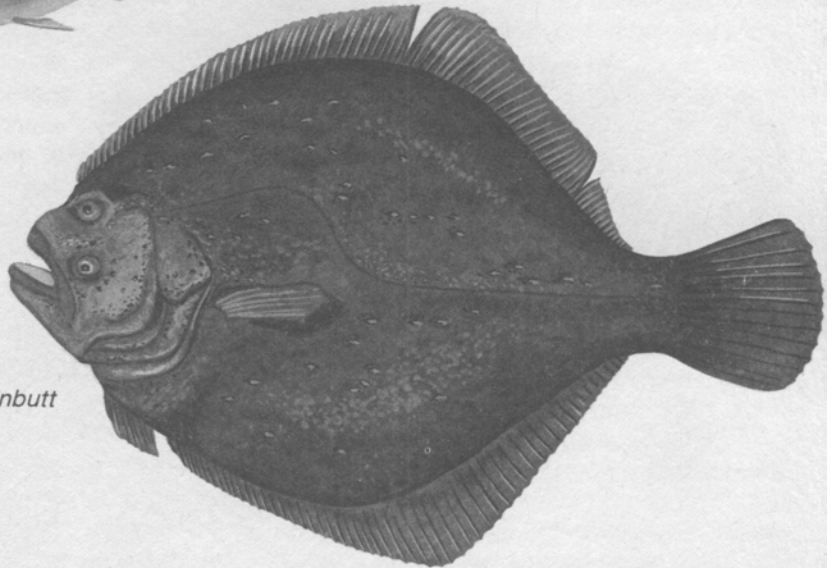
Seehecht



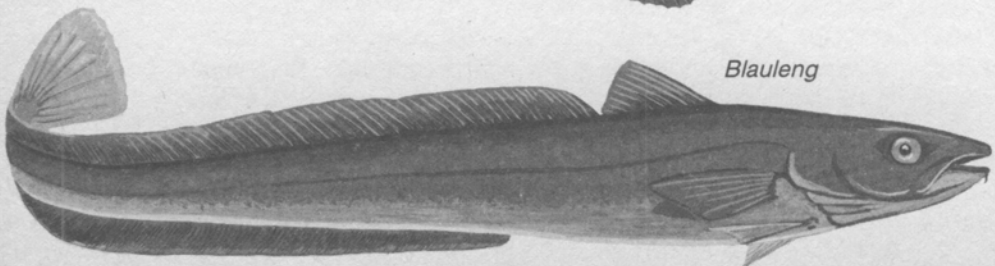
Flunder



Heringe



Steinbutt



Blauleng

Der Kabeljau. Er liegt weit an der Spitze der deutschen und skandinavischen Fänge und wird meist als Frischfisch angeboten. Als Jungfisch und wenn er aus der Ostsee stammt, wird er Dorsch genannt. Der Kabeljau ist ein gefräßiger Raubfisch, der 20 Jahre alt, bis zu 1,50 Meter lang und 50 Kilogramm schwer werden kann. Im allgemeinen wird er jedoch jünger und leichter gefangen. Dorschfleisch zerfällt beim Dünsten leicht, Kabeljaufleisch ist etwas fester. Getrocknetes Kabeljaufleisch wird als Stockfisch gehandelt. Wenn es außerdem auch noch gesalzen wurde, heißt es Klippfisch. Ein besonderer Leckerbissen ist die Dorschleber, die aber meist zu Lebertran verarbeitet wird.

Die Makrele. Der Raubfisch ernährt sich von Heringen, Krebsen und Weichtieren, er lebt in größeren Schwärmen und ist mit dem Thunfisch verwandt. Makrelenfleisch ist delikat, fest und grätenarm, aber verhältnismäßig fettreich. Frische Makrelen, bis zu 30 Zentimeter Länge, werden meist im ganzen zubereitet. Den ausgenommenen Fisch kann man ohne große Umstände durch den Bauch entgräten. Makrelen werden auch gesalzen, geräuchert und eingelegt angeboten.

Der Merlan. Er ist mit dem Schellfisch verwandt und wird auch Wittling genannt. An der Küste ist er seit jeher bekannt, im Binnenland wird er erst angeboten, seit sich die Seefischerei darum bemüht, ausgefallene Fänge durch eine Erweiterung des Programms auszugleichen. Zubereitung wie Schellfisch.

Der Rotbarsch. Seinen Namen hat er von seiner Zinnober- bis ziegelroten Farbe, die allerdings an der Luft in Grau umschlägt. Sein festes, fettes Fleisch wird meist schon an Bord der Fangschiffe filetiert und tiefgefroren. Nur selten wird man einen

ganzen Rotbarsch (bis zu 30 Zentimeter lang) angeboten bekommen. Vor dem Schuppen schneidet man in diesem Fall die stachelige Rückenflosse ab.

Die Rotzunge. Dieser Plattfisch aus der Familie der Schollen ist auf der Augenseite rötlichbraun bis grau, die Unterseite ist mit Schuppen bedeckt. Die Rotzunge wird wie andere Plattfische zubereitet, also entweder im ganzen oder enthäutet und filetiert. Der Geschmack ähnelt dem der Seezunge.

Die Sardinen. So wird die Jungform eines Fisches genannt, der eigentlich Pilchard heißt und die wir vor allem als Ölsardine oder auf andere Weise konserviert kennen. Größere Sardinen, also Pilchards, sollen bei künftigen Fängen die Ausfälle beim Heringsfang wenigstens teilweise ausgleichen. Frische Pilchards bereitet man wie grüne Heringe zu. Kronsardinen sind übrigens keine Sardinen oder Pilchards, sondern sauer eingelegte kleine Heringe.

Der Schellfisch. Größere Exemplare werden in der Nordsee und im Nordatlantik mit dem Schleppnetz gefangen, kleinere, die Angelschellfische, in Küstennähe mit der Grundangel. Der Schellfisch ist leicht mit dem Kabeljau zu verwechseln; Unterscheidungsmerkmal ist ein dunkler Fleck über der Brustflosse. Seit die Schellfischgründe fast leergefischt sind, kommt Schellfisch nur noch selten in den Handel - und wenn, dann zu hohem Preis. Das weiße Fleisch ist fettarm und lecker.

Die Scholle. Ein weiterer Plattfisch, gekennzeichnet durch eine braungraue, mit roten Punkten besetzte Augenseite und eine weißliche Unterseite. Schollen bereitet man im allgemeinen im ganzen zu. Die Haut muß nicht unbedingt abgezogen werden - Feinschmecker schwärmen für sie, wenn sie goldbraun gebra- (Forts. S. 154)



Blaulengrouladen mit Meeresfrüchten

4 Blaulengfilets (je 200 g), Zitronensaft, Salz; 125 g Krabben, 1 kleine Dose Miesmuscheln, 1/2 Bund Dill; 40 g Butter; 1/2 l Wasser, 1 Lorbeerblatt, 2 Pimentkörner, 4 Pfefferkörner, 2 kleine Zwiebeln, 1 Packung helle Soße, 1 Glas Weißwein, 1 Prise Zucker, Salz

Blaulengfilets vorbereiten, säuern und salzen. Die Filets mit gewaschenen Krabben und abgetropften Muscheln füllen, gehackten Dill aufstreuen, zusammenrollen und mit Spießchen festhalten. Die Rouladen in der Pfanne in heißem Fett von allen Seiten anbraten. Wasser mit Gewürzen und geschnittenen Zwiebeln aufkochen, zum Fisch geben und die Röllchen 15 Minuten bei mittlerer Hitze darin gar ziehen lassen. Rouladen herausnehmen, Sud durch ein Sieb geben und damit eine helle Soße bereiten. Restliche Krabben und Muscheln darin heiß werden lassen, mit Weißwein, Zucker und Salz abschmecken. Rouladen mit Soße überzogen servieren. Dazu passen Dillkartoffeln.

Räucherflundern auf Weißkohl

750 g Weißkohl, 100 g fetter Räucherspeck, 2 Zwiebeln, 1/2 l Fleischbrühe, 1 Tl Kümmel, Salz, Pfeffer; 4 kleine geräucherte Flundern

Weißkohl putzen und grob hobeln oder schneiden. Speck und Zwiebeln würfeln und anbraten, dann den Kohl hineingeben. Brühe angießen, Kümmel aufstreuen und den Kohl bei mittlerer Hitze nicht zu weich garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken,

in eine ofenfeste Form geben, die Flundern auflegen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 220° C in etwa 10 Minuten heiß werden lassen. Mit Kartoffeln und Salat essen.

Heilbutt am Spieß

500 g Heilbutt, Zitronensaft, Salz, 8 Scheiben Holländer Käse, 1 Salatgurke; für den Teig: 1/8 l Bier, 1 Ei, 1 El Öl, 200 g Mehl, 1 Tl Zucker, 1 Tl Salz; Backfett

Heilbutt vorbereiten, in 5-6 gleich große Stücke teilen, säuern und salzen. Käsescheiben halbieren und zusammenklappen, Gurke ungeschält in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd Fisch, Käse und Gurke auf Spießchen stecken, in Mehl wenden. Teigzutaten zu Ausbackteig verarbeiten, 20 Minuten stehenlassen. Die Spießchen darin wenden und in der Pfanne in heißem Backfett goldbraun backen. Dazu schmecken Kartoffelpüree und frischer Salat.

Eingelegte Bratheringe

8 grüne Heringe, Zitronensaft, Salz, 1 El Mehl, Bratfett; für die Marinade: 1/4 l Essig, 1/8 l Wasser, 2 kleine Zwiebeln, 1 El Senfkörner, 1 Tl Pfefferkörner

Heringe vorbereiten, dabei die Köpfe abschneiden. Die Fische säuern, salzen, etwas ziehen lassen und trockentupfen, dann in Mehl wenden, in der Pfanne in heißem Fett beiderseits goldbraun braten und abkühlen lassen. Marinadezutaten aufkochen und abkühlen lassen. Heringe in eine Steingut- oder Glasschüssel geben, mit Marinade übergießen und 2-3 Tage ziehen lassen.

Bergischer Heringsstipp

*4 Salzheringe (Milchner), 1/4 l Buttermilch,
2 Zwiebeln, 1 Gewürzgurke, 1/4 l saure
Sahne, je 1 Tl Senf- und Pfefferkörner*

Heringe ausnehmen und waschen, mehrere Stunden wässern, dabei das Wasser häufig wechseln, über Nacht in Buttermilch ziehen lassen. Am nächsten Tag die Haut abziehen, Gräten entfernen. Zwiebeln und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Heringsmilch durch ein Sieb geben und mit der Sahne verrühren. Heringsfilets in einen Steintopf schichten, Zwiebel- und Gurkenscheiben daraufgeben, Pfeffer- und Senfkörner dazwischenstreuen und die Milchnersahne aufgießen. Kühl gestellt 2-3 Tage ziehen lassen, dann mit Brot und Butter oder frischen Pellkartoffeln auf den Tisch bringen.

Kabeljau auf Tomaten

*4 Zwiebeln, 60 g Butter, 500 g Tomaten,
Salz, Pfeffer, Thymian, 4 Kabeljaufilets,
Zitronensaft, Salz, Zitronenachtel, 1/2 Bund
Petersilie*

Zwiebeln in Scheiben schneiden, in heißer Butter glasig dünsten. Tomaten überbrühen, abziehen, in Scheiben schneiden und dabei die Kerne entfernen. Die Tomaten zu den Zwiebeln geben, kräftig durchschmoren, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken, Filets säuern und salzen, auf die Tomaten legen, im vorgeheizten Backofen bei 200° C in etwa 20 Minuten garen. Mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert zu Tisch geben.

Makrelen mit Estragonsoße

*4 mittelgroße Makrelen, Zitronensaft, Salz,
1 El Senf, Olivenöl; für die Soße:*

2 hartgekochte Eier, Olivenöl,

1 El feingehackte Zwiebel,

3 El feingehackte Petersilie,

1 Tl zerriebener Estragon, 1 Tl Kapern,

Salz, Pfeffer, Zitronensaft; Zitronenachtel

Makrelen vorbereiten, säuern, salzen, mit Senf und Öl bestreichen, auf dem gefetteten Rost im Backofen oder unter dem Grill bei starker Hitze braten, auf eine vorgewärmte Platte geben. Für die Soße Eigelb zerdrücken (Eiweiß anderweitig verwenden), mit reichlich Olivenöl verrühren, mit den übrigen Soßenzutaten vermengen und abschmecken. Die kalte Soße mit Zitronenachteln zu den Makrelen servieren, dazu Weißbrot oder Salzkartoffeln und Salat reichen.

Merlanfilets mit Paprika

*4 Merlanfilets (je 400 g), Zitronensaft,
Salz, 50 g durchwachsener
Räucherspeck, 1 El Schweineschmalz,
1 El Mehl, 4 Paprikaschoten, 2 Zwiebeln,
1 kleine Salatgurke, 40 g Margarine,
1 Bund Petersilie*

Filets vorbereiten, säuern und salzen. Speck fein würfeln, in Schmalz anbraten. Filets trockentupfen, in Mehl wenden und im Speckfett beiderseits bräunen und garen. Paprikaschoten von Kernen und Scheidewänden befreien, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Gurke schälen und hobeln. Gemüse in Margarine dünsten, salzen, in eine Schüssel füllen und mit den Filets belegen. Speck und gehackte Petersilie darauf verteilen.

Helgoländer Rotbarschschnitte

*50 g Räucherspeck, 1 Zwiebel,
2 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer,*

*Zitronensaft, 1 Prise Zucker, etwas
Dosenmilch, 750 g dünne Rotbarschfilets,
1 El Reibkäse, 1 El Semmelmehl,
Butterflöckchen*

Speck und Zwiebeln würfeln, kurz anbraten und abkühlen lassen, mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Milch zu einem pikant abgeschmeckten Brei verrühren. Filets säuern und salzen. Jeweils ein Filet mit dem Brei bestreichen und mit einem zweiten zudecken, ebenfalls bestreichen. Die Filets in die Fettpfanne des Backofens geben. Käse und Semmelmehl mischen und über die Filets streuen. Butterflöckchen aufsetzen. Den Fisch im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten bei 200° C garen. Dazu Salzkartoffeln und beliebiges Gemüse.

Gebackene Sardinen

*12 frische Sardinen, Zitronensaft, Salz,
Pfeffer, 1 El Mehl, 1 Ei, 1 El Semmelmehl;
Bratfett; 2 El schwarze Oliven,
Zitronenachtel*

Sardinen vorbereiten, aufgeklappt lassen, säuern, salzen und pfeffern. Die Fische trockentupfen, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelmehl wenden, in der Pfanne in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun braten. Mit schwarzen Oliven und Zitronenachteln zu Weiß- oder Meterbrot essen.

Schellfischkoteletts mit Walnußsoße

*750 g Schellfischkoteletts, 3/4 l Wasser,
3 El Zitronensaft, 1 kleine Zwiebel,
1 Lorbeerblatt, 1 Tl Pfefferkörner; für die
Soße: Eigelb von 2 hartgekochten Eiern,
1 El Olivenöl, 1 Tl Senf, 3 El Weinessig,
2 El saure Sahne, 80 g geriebene oder im
Mörser zerstoßene Walnüsse*

Fischkoteletts vorbereiten. Wasser mit Zitronensaft, geschnittener Zwiebel, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern aufkochen, die Koteletts hineingeben und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Für die Soße Eigelb mit Öl und Senf verrühren, nach und nach den Essig dazugeben und die Sahne hineinrühren, so daß eine dickcremige Soße entsteht. Zuletzt die Walnüsse untermischen. Fischkoteletts abtropfen lassen, auf einer vorgewärmten Platte servieren, die Walnußsoße gesondert reichen.

Finkenwerder Schollen

*4 mittelgroße Schollen, Zitronensaft, Salz,
Pfeffer, 1 El Mehl, 2 Eier,
2 El Semmelmehl, 100 g fetter
Räucherspeck*

Fische vorbereiten, säuern, salzen und pfeffern, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelmehl wenden. Speck würfeln und in der Pfanne ausbraten, die Schollen im Speckfett von beiden Seiten goldgelb braten. Dazu schmeckt Kartoffelsalat.

Seelachs in Alufolie

*1 kg Seelachs im Stück, Zitronensaft,
Salz, Senf, Pfeffer, 2 El grobgehackte
Kapern; 1 Paprikaschote, 30 g Butter*

Seelachs vorbereiten, säuern, salzen, mit Senf bestreichen und mit Pfeffer einreiben, dann mit gehackten Kapern bestreuen und fest in ein Stück Alufolie packen. Auf dem Bratrost im Backofen bei 220° C in etwa 40 Minuten garen. Unterdessen Paprikaschote von Kernen und Scheidewänden befreien, in Ringe schneiden und in Butter gar dünsten. Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Paprikaringen und Kapern garnieren. Dazu Petersilienkartoffeln.

Seezungen wie bei der Fischerin

*4 Seezungen, Zitronensaft, Salz,
1 El Mehl, 1 Ei, 1 El Semmelmehl, Bratfett;
für die Soße: 30 g Butter, 30 g Mehl,
125 g gedünstete Champignons, etwas
Fleischbrühe, Zitronensaft, Pfeffer,
100 g Krabben*

Seezungen abziehen und filetieren, säuern und salzen. Die Filets trockentupfen, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelmehl wenden, in der Pfanne in heißem Fett beiderseits goldbraun braten und auf eine vorgewärmte Platte legen. Für die Soße Mehl in heißer Butter anschwitzen, Champignonsaft mit Brühe auf 3/8 l auffüllen, angießen und 8 Minuten durchkochen, die Soße mit Zitronensaft und Salz abschmecken, Pilze und Krabben darin heiß werden lassen.

Seezungen in Tiroler Soße

*4 Seezungen, Zitronensaft, Salz,
2 El gehackte Kräuter (Kerbel, Estragon),
etwas Butter, 3 Schalotten, 1 Glas
Weißwein; für die Soße: 3/8 l Fischbrühe,
20 g Speisestärke, 1 kleine Dose
Tomatenmark, 65 g Butter, 2 Eigelb, Salz,
Zitronensaft, 1 El gehackte Kräuter,
weißer Pfeffer*

Seezungen auf der Augenseite abziehen, Kopf und Flossen abschneiden, die Fische säubern, säuern und salzen, Kräuter hinstreuen und zusammenklappen. Eine ofenfeste Form buttern und mit gehackten Schalotten austreuen, die Fische hineingeben, Weißwein angießen, Alufolie auflegen und die Seezungen im vorgeheizten Ofen bei 200° C in etwa 20 Minuten garen. Für die Soße Fischbrühe aufkochen, mit kalt angerührter Speisestärke binden, To-

matenmark hineinrühren und kurz zum Kochen bringen. Von der Brennstelle nehmen, nach und nach die Butter und dann das verquirlte Eigelb einarbeiten, mit Salz, Zitronensaft, Kräutern und Pfeffer würzen. Die Seezungen auf eine vorgewärmte Platte legen und mit Soße übergießen.

Steinbuttfilets in Weißwein

*750 g Steinbuttfilets, 3/8 l Weißwein,
1/8 l Wasser, Saft einer Zitrone, Salz,
2 Tl Speisestärke, 1 kleine Dose
Champignons, 2 Eigelb*

Steinbuttfilets vorbereiten, abspülen und abtropfen lassen. Wein mit Wasser, Zitronensaft und Salz zum Kochen bringen, die Filets hineingeben und bei mittlerer Hitze in 15-20 Minuten gar ziehen lassen, dann herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Sud etwas einkochen lassen, mit kalt angerührter Speisestärke binden, die geschnittenen Pilze darin erhitzen. Die Soße von der Brennstelle nehmen und die verquirlten Eigelb hineinrühren. Filets mit Soße überzogen zu Salzkartoffeln und Salat reichen.

Thunfisch-Omelett

*1 Dose Thunfisch in Öl (etwa 150 g), 6 Eier,
1 Tl Kapern, Salz, Backfett oder -öl*

Thunfisch gut abtropfen lassen und fein zerpfücken. Eier gründlich verquirlen und salzen, Thunfisch und Kapern hineingeben. Fett oder Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Eiermischung auf einmal hineingeben. Das Omelett zugedeckt und ohne Wenden goldgelb backen. Dazu paßt ein gemischter Salat (Kopfsalat, Gurken, Tomaten) am besten.

ten ist. Man kann Schollen aber auch abziehen und filetieren. An der Küste werden Schollen auch geräuchert angeboten.

Der Seehecht. Nur an der Küste bekommt man den ganzen Fisch, im Binnenland werden meist Filets angeboten. Das weiße, wohlschmeckende Fleisch wird wie das Fleisch anderer Seefische zubereitet.

Der Seelachs. Unter dieser Bezeichnung wird der Köhler- oder Kohlfisch aus der Familie der Schellfische verkauft, und zwar vor allem in Form von in Öl eingelegtem Lachsersatz. Mit dem echten Lachs hat der Seelachs nichts zu tun. Frisches Seelachsfleisch ist leicht grau gefärbt und weniger beliebt. Geschmacklich nimmt es der Seelachs mit dem Kabeljau auf.

Die Seezunge. In der internationalen Küche gilt die Seezunge, ein Plattfisch, als beliebtester Edelfisch überhaupt - von keinem anderen Fisch gibt es so viele Spezialrezepte. Die Seezunge wird bis zu 50 Zentimeter lang. Von April bis Oktober gefangene junge Seezungen wiegen bis zu 300 Gramm und sind am delikatesten, freilich auch am teuersten. Wie die anderen Plattfische kann man die Seezunge im ganzen zubereiten oder enthäuten und filetieren. Der zarte Geschmack darf nicht durch kräftiges Würzen und handfeste Zubereitungsarten überdeckt werden. Nur bei behutsamer Behandlung bleibt das Aroma erhalten.

Der Steinbutt. Ein Plattfisch, der bis zu 50 Kilogramm schwer werden kann und dann zerteilt verkauft wird. Kleinere und jüngere Exemplare haben ein Gewicht von 1-3 Kilogramm und können auch unzerteilt zubereitet werden. Die Haut zieht man im allgemeinen ab.

Der Thunfisch. Er gehört zur Makrelenfa-

milie und ist ein Fischräuber, weswegen sein Fleisch besonders wohlschmeckend ist. Thunfische werden bis zu 3 Meter lang und 500 Kilogramm schwer. Das rötlich-weiße Fleisch erinnert an Kalbfleisch, ist aber ziemlich fett. Frische Thunfischschnitten werden wie andere Seefischschnitten zubereitet. Beliebt ist in Öl eingelegter Thunfisch.

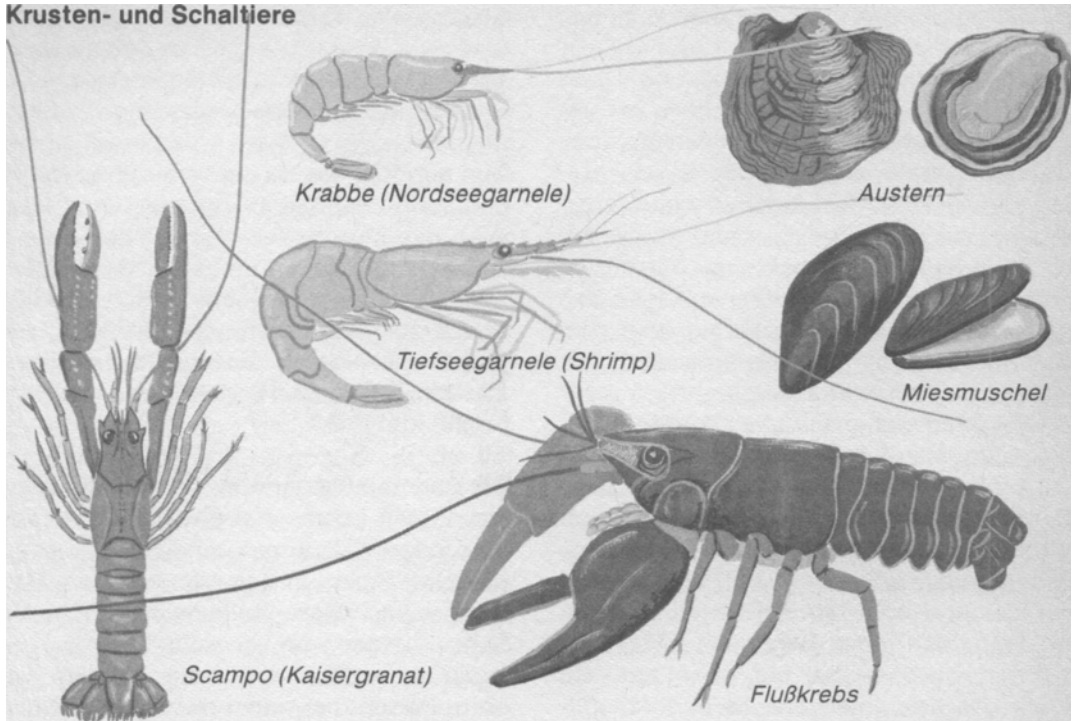
Krusten- und Schalthiere

Hinter dieser prosaischen Bezeichnung verbergen sich geschätzte Leckerbissen wie Krebse, Muscheln, Krabben und Schnecken. Sie alle schützen ihr weiches »Innenleben« durch krustenartige Panzer (wie Krebse und Krabben) oder zerbrechliche Schalen (wie Muscheln und Schnecken). Zum Teil kommen diese Tiere in ihrer natürlichen Umhüllung auf den Tisch, mit der es gemäß den Regeln der Hohen Schule der Eßkunst fertig zu werden gilt, zum Teil aber auch ausgelöst. Nur wenige Krusten- und Schalthiere kommen an unseren Küsten oder im Binnenland (Weinberg-schnecken) vor. Frisch vom Fang wird man ihnen vor allem in den westlichen und südlichen Urlaubsländern begegnen, wo man vielleicht vorübergehend das einfache Leben probt.

Abc der Krusten-und Schalthiere

Bei den meisten eßbaren Tieren dieser Art handelt es sich um »Meeresfrüchte«, die frisch oder zubereitet in der Küche landen und meist dort weiterverarbeitet werden. Als einziges »Landtier« sei die Weinberg-

Krusten- und Schalthiere



Schnecke erwähnt. Die beiden größten Krustentiere, Hummer und Languste, haben wir ausgeklammert, weil sie im eigenen Haushalt in der Regel nicht zubereitet werden. Die wichtigsten Arten:

Die Austern. Von Natur aus leben sie in wärmeren Meeren auf Austernbänken, werden aber auch an westeuropäischen Küsten gezüchtet, im allgemeinen in Austernparks, geschützt vor den Gefahren des freien, verschmutzten Meeres. Das Austernfleisch wird meist frisch verzehrt, nur mit etwas Zitronensaft und/oder frisch gemahlenem Pfeffer verfeinert. Zum Öffnen schiebt man einen Austernbrecher zwischen die beiden Schalenhälften und dreht ihn so, daß der Schließmuskel des Tieres durchgeschnitten wird. Die obere Schale wird gelöst und weggeworfen. Das in der Unterschale liegende Muschel-

fleisch wird abgelöst und wieder in die Schale zurückgelegt. Beim Verspeisen schlürft man das Austernfleisch aus der Schale. Für ausgelöste Austern gibt es viele Zubereitungsarten.

Die Krabben. Was im Binnenland als Krabben verkauft wird, ist eigentlich das Fleisch der Nordseegarnele, die an der Küste auch Granat heißt. Nordseegarnelen werden bis zu 7 Zentimeter lang. Die mit dem Schleppnetz gefangenen Tiere werden meist sofort an Bord gekocht und an Land wenige Stunden nach dem Fang geschält. Garnelenfleisch wird konserviert oder tiefgefroren gehandelt. Nur an der Küste kann man gekochte und ungeschälte Garnelen kaufen. Man ißt sie mit den Fingern. Dazu faßt man die Garnele an beiden Enden an und verdreht sie schraubenartig. Dabei reißt der dünne Panzer auseinander, man kann

das rosige Fleisch aus der Schale ziehen und verspeisen.

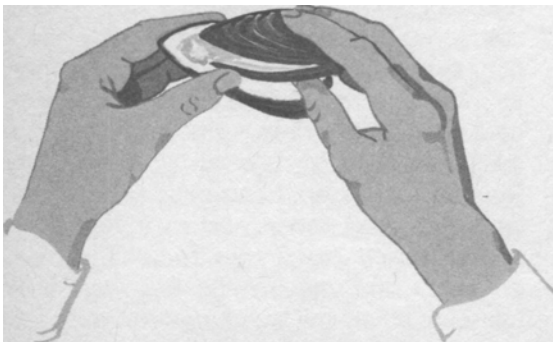
Die Krebse. Flußkrebse gab es in Deutschland bis vor 120 Jahren in Mengen. Damals rottete eine Krebspest die Bestände aus. Seitdem werden die Krebse importiert, und zwar vor allem aus Polen und den Balkanländern. Flußkrebse dürfen nur lebend oder als Konserve angeboten werden, also nicht etwa tiefgefroren zum Selberkochen. In moosgepolsterten Spankörben bleiben Krebse auch ohne Wasser 2 Tage lebensfähig. Frische Krebse (in den Monaten Mai-September) werden meist im gewürzten Sud gekocht, wobei man je Person 8-10 Krebse rechnet. Beim Essen dreht man zunächst den Schwanz aus dem Brustpanzer, öffnet ihn mit dem Krebsmesser und holt das Fleisch heraus. Die herausgebrochenen Scheren schlitzt man mit dem Krebsmesser auf, bricht mit dem Loch des Krebsmessers die Scherenspitzen ab und kommt nun ebenfalls an das Fleisch heran. Zuletzt werden die Krebsbeine einzeln ausgelutscht. Die im Brustpanzer enthaltenen Weichteile werden im allgemeinen nicht mitgegessen.

Die Miesmuscheln. Sie wachsen wie Moos (= Mies, daher der Name) an Pfählen und

Steinen der Küste, werden aber heute auch wie Austern in großen Kulturen gezüchtet oder in Muschelbänke eingesetzt. Frische Miesmuscheln gibt es von September bis März. Sie werden in würzigem Sud gekocht, wobei sie sich öffnen (nicht geöffnete werden weggeworfen). Man kann das Muschelfleisch mit einer kleinen Gabel herausholen. Eleganter ist die Methode, eine leergegessene Muschel als Eßzange zu verwenden oder das Muschelfleisch mit einer Schalenhälfte herauszuschälen, wobei man immer etwas von dem Kochsud mitnimmt.

Die Scampi. Sie gehören zu den Kleinhummern, man kann sie aber auch Großkrabben oder Kaisergranat nennen. Scampi (Einzahl: Scampo) kommen aus dem Mittelmeer und werden bei uns mit oder ohne Schale tiefgefroren verkauft. In der Schale zubereitete Scampi ißt man mit den Fingern. Dabei bricht man die Schwänze der Meerkrebschen so auf, daß man an das Fleisch herankommt. Das Fleisch in den winzigen Scheren wird nicht mitgegessen - es ist schwer heranzukommen, außerdem schmeckt es trocken und strohig. In Italien werden die Scampi oft ungeschält halbiert und gegrillt, dann mit Soße serviert. In diesem Fall ißt man sie mit Messer und Gabel.

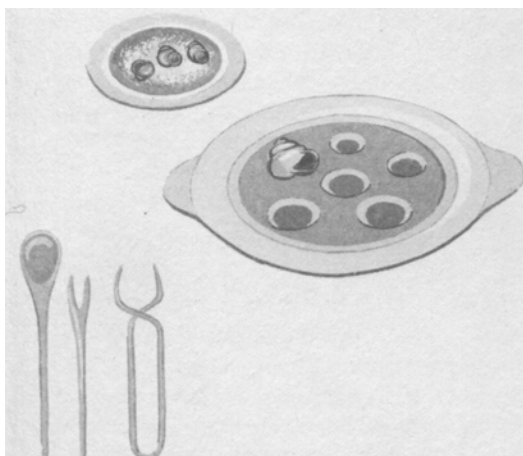
Die Tiefseegarnelen. Garnelen sind Meereskrebse unterschiedlicher Größe. Zu den kleinsten gehören die im Handel Krabben genannten Nordseegarnelen. Die größeren Garnelensorten, die im allgemeinen als Tiefseegarnelen, Grönlandkrabben oder Shrimps verkauft werden, kommen aus Meerestiefen bis zu 400 Meter und werden bis zu 12 Zentimeter lang. Bei uns gibt es nur die tiefgefrorenen »Schwänze« der Tiefseegarnelen. Sie werden wie Krabben oder Scampi zubereitet und sehen auch so ähnlich aus.



Mit einer leergegessenen Muschel läßt sich das Muschelfleisch gut herausholen.

Andere Meeresfrüchte. Weder zu den Fischen noch zu den Krusten- und Schalentieren gehören Tintenfische und Kalmare; sie sind Weichtiere. Für den Gebrauch in der Küche kauft man sie vorgerichtet und tiefgefroren. Echter Kaviar ist Rogen vom Stör, als deutscher Kaviar (Kaviarersatz) werden die Eier eines Fisches verkauft, der Seehase heißt.

Die Weinbergsschnecken. Unter den zahlreichen eßbaren Meeres- und Land-schnecken spielt bei uns nur die Weinbergsschnecke eine bescheidene kulinarische Rolle. Eigentlich gehört sie zu den Weichtieren, in der Küche aber wird sie den Schalentieren zugerechnet. Schnecken kann man nicht nur auf Weinbergen, sondern in vielen Gegenden sammeln (ab Frühjahr, bevor sich die Schnecken eingedeckelt haben). Für den Großverbrauch werden die Schnecken allerdings längst nicht mehr gesammelt, sondern in Schneckenfarmen gezüchtet.



Schnecken werden in der Schneckenpfanne oder auf einer Platte mit Salz erhitzt und serviert. Beim Essen hält man sie mit der Schneckenzange fest und holt das Fleisch mit der Schneckengabel heraus.

Die Zubereitung von Weinbergsschnecken verlangt sehr lange Kochzeiten. Zunächst muß für eine Selbstreinigung der Schnecken gesorgt werden. Das hat man früher mit Hilfe von viel Salz getan, das die Schnecken zur »Entschleimung« veranlaßte. Diese Methode hat den Nachteil, daß sie den Schneckengeschmack beeinträchtigt. Deshalb gibt man die Schnecken heute lieber in einen Eimer oder eine Schüssel mit Mehl, auch unter Essigzusatz. Sie müssen ggf. zuvor entdeckelt werden. Die Schnecken fressen das Mehl und säubern damit ihren Darm. Nicht eingepflante Spaziergänge der Schnecken über den Eimer- oder Schüsselrand müssen Sie unterbinden, indem Sie die Schnecken wieder in das Gefäß zurücktun. Nach dieser Prozedur werden die Schnecken gründlich unter fließendem Wasser abgespült, dann am besten im Dampftopf 10 Minuten blanchiert. Werfen Sie immer nur so viele Schnecken hinein, daß das Wasser stets sprudelnd kocht, damit die Tiere sofort getötet werden. Dann erst wird der Deckel geschlossen. Aus den abgekühlten Schneckenhäusern ziehen Sie die Schnecken mit einer schmalen Gabel heraus. Sie können nun gleich im endgültigen Sud gekocht werden, was bis zu drei Stunden (bei mittlerer Hitze) dauert. Die Schneckenhäuser kochen Sie getrennt in kräftigem Salzwasser aus, sie werden später wieder mit den Schnecken gefüllt.

Schnecken im Haus serviert man auf einer Schneckenpfanne. Zum Festhalten der heißen Schneckenhäuser dient eine Schneckenzange. Mit einer schmalen Schneckengabel zieht man das Fleisch aus den Gehäusen heraus.

Wer das alles für zu umständlich hält, kann auf Schnecken in Dosen zurückgreifen (die gereinigten Schneckenhäuser liegen bei) oder fertige tiefgefrorene Schneckengerichte verwenden. Je Person rechnet man 6-12 Schnecken.

Krüsten- und Schaltiere

Austernrouladen

*16 Austern, 16 dünne Speckscheiben,
Pfeffer, Zitronenscheiben, Toastbrot*

Die Austern öffnen, das Fleisch herausnehmen und entbarten. Jede Auster in eine dünne Speckscheibe wickeln und mit einem Spießchen festhalten, Pfeffer aufstreuen. Die Austernrouladen in einer ofenfesten Form im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten bei 200° C knusprig backen, heiß mit Zitronenscheiben und Toast reichen.

Holsteinisches Krabbenragout

*150 g Krabben, Zitronensaft, 20 g Mehl,
25 g Butter, 1/4 l Fleischbrühe, Salz,
2 El Weißwein, 1 Eigelb, 125 g gekochter
Spargel, etwas Fett für die Formen,
30 g Reibkäse, 1 El Semmelmehl,
Butterflöckchen*

Krabben waschen, abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl in Butter hell anschwitzen, Brühe dazugeben und salzen, kräftig durchkochen und den Weißwein hineinrühren. Topf von der Brennstelle nehmen und das verquirlte Eigelb unterziehen, dann die Krabben und den in zweizentimeterlange Stückchen geschnittenen Spargel hineingeben. Das Ragout auf gefettete Förmchen verteilen, mit Reibkäse und Semmelmehl bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen und das Ragout 10-15 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen backen.

Krebse in Dill

*24 Flußkrebse, Salz, 1 Bund Suppengrün,
1 Bund Dill*

Krebse unter fließendem Wasser abbürsten. Salzwasser mit Suppengrün und Dill zum sprudelnden Kochen bringen, die Krebse hineinwerfen und das Wasser wieder aufkochen lassen. Die Krebse bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garen, im Sud oder auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Krebsmessern und -gabeln servieren. Dazu gibt es im allgemeinen Toast oder Meterbrot und Butter.

Muscheln in feurigem Sud

*1 Bund Suppengrün, 2 Zwiebeln,
20 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 350 g süß
abgeschmecktes Tomatenpüree (aus
frischen, in Wasser gedünsteten und
durchpassierten Tomaten), 1/2 l Weißwein,
Salz, Zucker, Pfeffer; 3 kg Miesmuscheln*

Suppengrün und Zwiebeln putzen und fein schneiden, in heißer Butter andünsten, die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und mit Tomatenpüree ablöschen. Weißwein und Gewürze dazugeben, etwa 10 Minuten durchkochen. Die Muscheln unter fließendem Wasser kräftig bürsten, den Bart entfernen, die Muscheln in den stark kochenden Sud geben und in etwa 15 Minuten garen. Dazu schmeckt frisches Meterbrot.

Miesmuscheln auf rheinische Art

*3 kg Miesmuscheln, 4 Zwiebeln,
1/2 Sellerieknolle, 2 Tl Kümmel,
6 Pfefferkörner, 2 Mohrrüben, 1 Bund
Petersilie, 2 Lorbeerblätter, Salz,
1/2 l Weißwein*

Muscheln entbarten und unter fließendem Wasser kräftig bürsten. Mit geschnitt-

nem Gemüse, Gewürzen und Wasser aufsetzen, den Wein angießen und die Muscheln bei kräftiger Hitze 15 Minuten kochen, dabei hin und wieder mit dem Schaumlöffel umrühren. Die Muscheln im Sud auf den Tisch stellen, dazu Schwarzbrot und Butter.

Schneckenrahmsuppe

*50 g Butter, 40 g Mehl, 1/2 l Fleischbrühe,
1/2 l süße Sahne, Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß, 1 kleine
Dose Schnecken (etwa 16 Stück),
2 El Zitronensaft*

Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen, mit Fleischbrühe und Sahne auffüllen, 7 Minuten durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Schnecken hineingeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, die Suppe mit Zitronensaft verfeinern und abschmecken.

Schnecken im Haus

*24-36 Schnecken mit Gehäusen; für die
Schneckenbutter: 200 g Butter, weißer
Pfeffer, 2 Tl fein gehackte Schalotten,
1/2 Knoblauchzehe, Saft einer Zitrone, Salz*

Schnecken abgießen (Fond aufheben) und in die leeren, gewaschenen Schneckenhäuser geben. Butter schaumig rühren, mit den angegebenen zerkleinerten Zutaten mischen und abschmecken, im Kühlschrank fest werden lassen. In jedes Schneckenhaus etwas Fond aus der Dose geben, die Häuser mit Schneckenbutter zustreichen, in eine Schneckenpfanne setzen und im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten bei 220° C backen (die Butter wird dabei flüssig, darf aber nicht bräunen). Mit Schneckengabeln und -zangen servieren, dazu Meterbrot oder Toast.

Schnecken lombardisch

*24-36 Schnecken mit Gehäusen; für die
Sardellenbutter: 200 g Butter, 1 Tube
Sardellenpaste*

Zubereitung wie Schnecken im Haus. In die Schneckenhäuser wird zuerst etwas Sardellenbutter gespritzt, dann die Schnecke nachgeschoben. Die Öffnungen werden mit Sardellenbutter zugestrichen.

Scampi im Ausbackteig

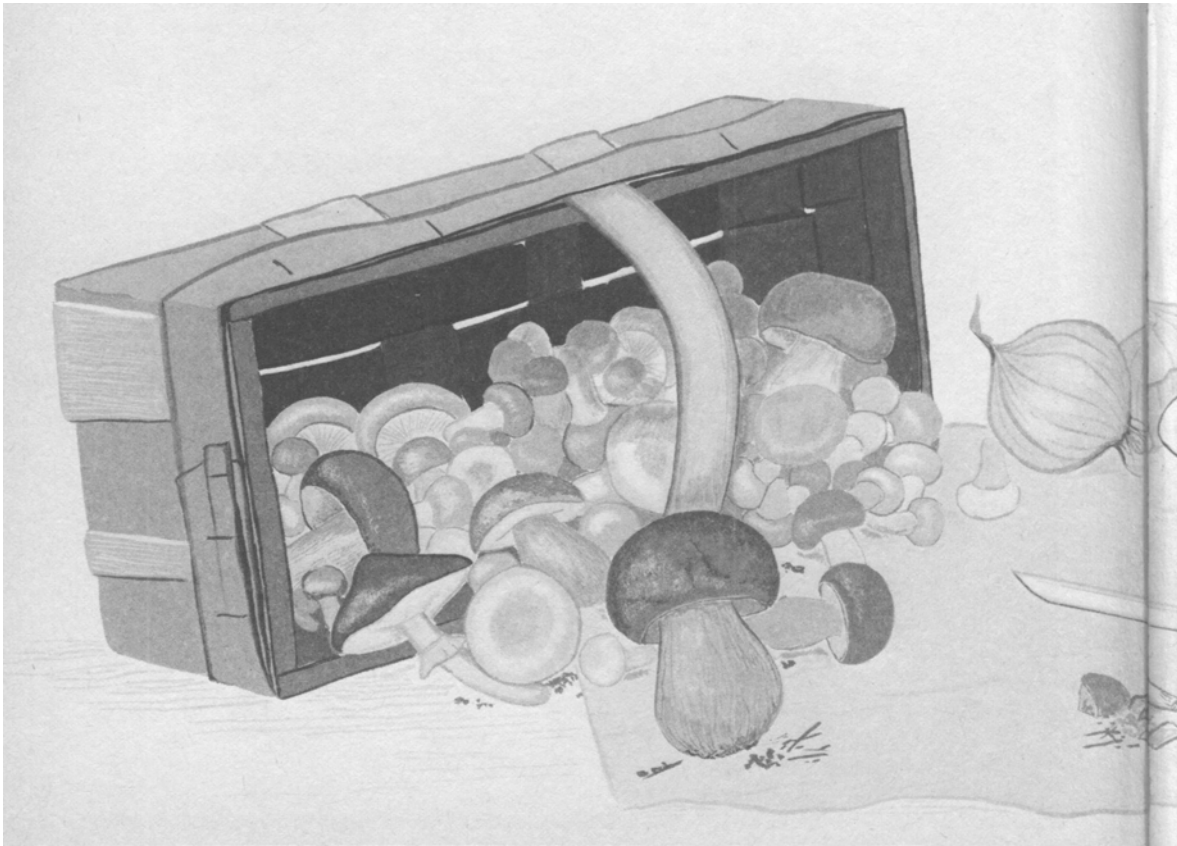
*500 g geschälte, tiefgefrorene Scampi; für
den Teig: 3-4 El Mehl, 1 Ei, 1/8 l helles Bier;
Olivenöl zum Fritieren*

Scampi auftauen lassen. Teigzutaten zu Ausbackteig vermischen, 30 Minuten stehen lassen, dann die Scampi einzeln durch den Teig ziehen und in heißem Öl schwimmend goldgelb backen.

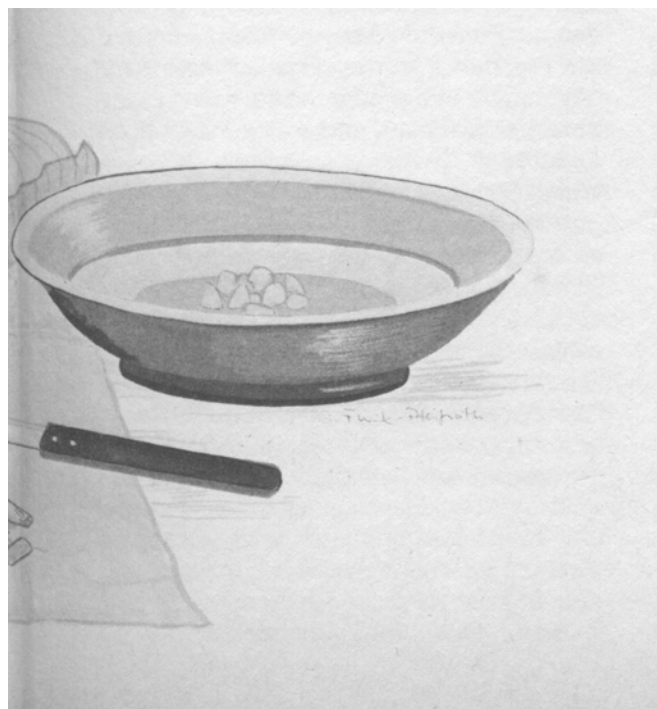
Scampi italienisch

*400 g geschälte, tiefgefrorene Scampi,
1 1/2 Wasser, Salz, 350 g Tomaten,
2 Knoblauchzehen, 5 El Olivenöl,
1/2 Tl zerriebener Rosmarin, schwarzer
Pfeffer, 1 Bund Petersilie*

Scampi auftauen lassen. Wasser mit Salz und 1/4 Bund Petersilie zum Kochen bringen, die Scampi hineingeben und 1 Minute sprudelnd kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Tomaten überbrühen, abziehen, vierteln, von Kernen und Stengelsansätzen befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauchzehen zerdrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Scampi 5 Minuten rundum anbraten, dann Tomatenwürfel und Knoblauch dazugeben, mit Salz, Rosmarin und Pfeffer würzen und 5 Minuten ziehen lassen. Scampi in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit gehackter Petersilie bestreuen



Ratgeber für Pilzfreunde



Kleine Pilzkunde

Als der schwedische Naturforscher Carl von Linné im 18. Jahrhundert seine berühmte Systematik des Pflanzen- und Tierreichs ausknobelte, wußte er mit den Pilzen nichts anzufangen. Um Pflanzen konnte es sich nicht handeln - Pflanzen bilden ihre Nährstoffe selbst. Das tun Pilze nicht, sie leben von dem, was Pflanzen erzeugen. Insofern ähneln sie den Tieren (und dem Menschen), denen man sie aber doch nicht gut zuordnen konnte, weil ihnen wesentliche tierische Merkmale fehlen. Pilze können zum Beispiel nicht weglaufen. So erfand der vom Wunsch zur Systematisierung geplagte Linné denn neben dem Pflanzen- und dem Tierreich ein eigenes Reich der Pilze, der nach seiner Meinung »diebischen und gefräßigen Bettler«, die auf Kosten anderer Organismen leben. Das war immerhin ein Fortschritt. Denn vor Linné hatte man die Pilze für eine Ausgeburt des Donners, für feuchte Erdblasen oder schlicht für Zauberei gehalten und mit ihnen nichts anzufangen gewußt.

Erst spät eroberten sich Trüffel, Morchel und Champignon ihren Platz in den Küchen, und noch viel länger dauerte es, bis das Pilzsammeln und das Pilzessen Allgemeinut wurden, bis auch andere Pilzarten in die Kochtöpfe wanderten.

Wie die Pilze wachsen

Weit über 100000 Pilzarten gibt es auf der Erde. Die meisten davon sind allerdings mikroskopisch klein, wenn auch deswegen nicht weniger wichtig. Sie brauchen nur an Hefe- und Gärungspilze, an Schimmelpilze und an jene Pilze zu denken, die Penicillin

und andere Heilmittel produzieren. Von ihnen ist hier nicht die Rede, sondern von den Arten, die bei uns im Wald und auf der Wiese wachsen und von denen viele genießbar, andere ungenießbar oder sogar giftig sind.

Pilzbotanik in Kürze: Pilze pflanzen sich durch Sporen fort. Die staubfeinen Sporen wachsen in einer Fruchtschicht, die unterschiedlich geformt sein kann - je nach Pilzart handelt es sich dabei um Lamellen, Röhren, Stacheln, Schläuche oder Ständer. Fällt eine Spore auf geeigneten Boden, entwickelt sich eine mehrzellige feine Faser (Hyphe). Weibliche und männliche Fasern vereinigen sich zu einem Pilzgeflecht (Myzel), der eigentlichen Pilzpflanze, die im Boden verborgen bleibt und eine Lebensgemeinschaft mit anderen Pflanzen eingeht. Dabei wachsen die feinen Myzel-Fasern mit den Wurzelfasern der Pflanze, etwa eines Baumes, zusammen. Diese Verbindung nützt sowohl der Pilzpflanze als auch dem Baum und wird Mykorrhiza genannt. Andere Pilze leben z.B. von totem Holz, etwa der Hallimasch, oder saugen als Parasiten lebende Pflanzen aus. Die meisten Pilzarten sind auf eine ganz bestimmte Lebensgemeinschaft (Symbiose) angewiesen und stellen dabei hohe Ansprüche. Daher kommt es, daß die künstliche Aufzucht von Pilzen nur in wenigen Fällen gelungen ist. Der Butterpilz z. B. entwickelt sich nur unter mindestens zehn Jahre alten Kiefern, der Hohlfußröhrling ist auf Lärchen angewiesen, der Birkenpilz hat seinen Namen daher, daß er nur unter Birken existieren kann.

Das Pilzgeflecht im Boden ist von Dauer und entwickelt sich unter günstigen Umständen immer weiter, jahrzehnte- und vermutlich sogar jahrhundertlang. Nur ab und zu treiben aus dem spinnwebfeinen Geflecht Fruchtkörper aus: die Pilze.

Aus unserer kleinen Pilztheorie ergeben sich praktische Folgerungen:

- O Wer durch unsachgemäße Pilzernte das Pilzgeflecht zerstört oder beschädigt, darf sich nicht wundern, wenn an dieser Stelle später keine Pilze mehr wachsen.
- O Wer Giftpilze zertritt oder mit einem Stock abschlägt, kann damit zu ihrer Vermehrung beitragen, weil er dafür sorgt, daß die Pilzsporen »ausgeschüttet« werden und neues Pilzgeflecht mit neuen, giftigen Fruchtkörpern bilden.
- O Suchen Sie Pilze immer unter dem »richtigen« Baum, in der passenden Landschaft. Das können Sie nur, wenn Sie sich gute Pilzkenntnisse aneignen.

Wann und wo es Pilze gibt

Es wäre schön, wenn sich das so einfach sagen ließe. Aber die Pilze haben ihre eigenen Gesetze, die nur sehr vage formuliert werden können. Allgemeine Regeln:

O Zeit: Die meisten Pilze wachsen bei uns im August und September. Nur wenige Pilze haben sich auf Spätherbst, Winter und Frühjahr spezialisiert.

O Standort: Allgemein bieten feuchte Wälder mit dunklen Böden in den gemäßigten Klimazonen die besten Standortbedingungen. Aber es gibt Ausnahmen.

O Wetter: Erfahrene Pilzsammler rechnen sich die besten Chancen nach einigen Regentagen aus, denen sonnige, trockene Tage und laue Nächte folgen.

Das richtige »Pilzwetter« kann eine reiche Ernte hervorbringen, muß es aber nicht.

Zweifelloos spielt nicht nur die kurzfristig wechselnde Witterung eine Rolle, sondern der Klimaablauf des ganzen Jahres. Auf ein gutes Pilzjahr folgt im allgemeinen ein schlechteres, was nicht nur mit dem Wetter zusammenhängen muß, sondern auch darauf zurückzuführen sein kann, daß die Pilzpflanzen sich erst wieder erholen müssen, bevor sie neue Früchte ansetzen.

Fest steht, daß das Pilzgeflecht Wasser braucht, um wachsen zu können. Man hat beobachtet, daß Pilze gerade bei einsetzender Trockenheit aus dem Boden schießen. »Fast könnte man sagen«, schreibt Giuseppe Pace in seinem »PilzAtlas«, »daß der Pilz sich dem Ende nahe fühlt und deshalb schleunigst alle Reserven mobilisiert, die er klugerweise in besseren Tagen gespeichert hat, um die Frucht zu produzieren, welche ihrerseits wieder die zur Arterhaltung notwendigen Samen hervorbringt.« Ausrechnen läßt sich der Zeitpunkt, zu dem das geschieht, freilich nicht. Außer den klassischen Pilzstandorten im Wald und auf Waldwiesen gibt es auch einige weniger bekannte. So sind Champignons im allgemeinen auf offenen Wiesen zu finden, Morcheln auf sandigem Boden und unbebautem Erdreich. Andere Pilze sind an Bahndämmen und auf Schutthalden zu holen. Die berühmten Trüffeln wachsen, vor allem in Frankreich und Italien, unterirdisch und müssen von Hunden oder Schweinen aufgespürt werden. Ausgesprochen pilzfeindliche Landschaften sind mineralgedüngte oder meersalzhaltige Böden und die Hochlagen der Alpen.

Vom Umgang mit Pilzen

Pilze bestehen hauptsächlich aus Wasser. Ihr Gehalt an verwertbaren Nährstoffen entspricht etwa dem von Gemüse. In 100 Gramm frischen Pilzen sind 2-3 Gramm Eiweißstoffe zu finden, ferner 2-4 Gramm Kohlenhydrate und etwa 1 Gramm Fett. Dazu kommen kleinere Mengen Vitamine (A, B-Gruppe, D, aber kein Vitamin C) und organische Säuren. Pfifferlinge enthalten beispielsweise reichlich Vitamin A, das auch in Eigelb und Leber vorkommt. Stein-

pilze gelten als wertvolle Speisepilze, obwohl sie überhaupt keine Vitamine enthalten. Alle Pilze haben nur wenig Joule oder Kalorien.

Weil der Koch- und Dünstprozeß den größten Teil der Vitamine zerstört und außerdem das Pilzeiweiß schwerer verdaulich macht, empfehlen Pilzkenner, gelegentlich kleinere Mengen Pilze roh zu verspeisen, am besten als Salat mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern ange- macht. Dafür eignen sich von unseren Lieblingspilzen vor allem die Champi- gnons, aber (in kleinen Portionen) auch Pfifferlinge und Steinpilze.

Das Sammeln von Pilzen

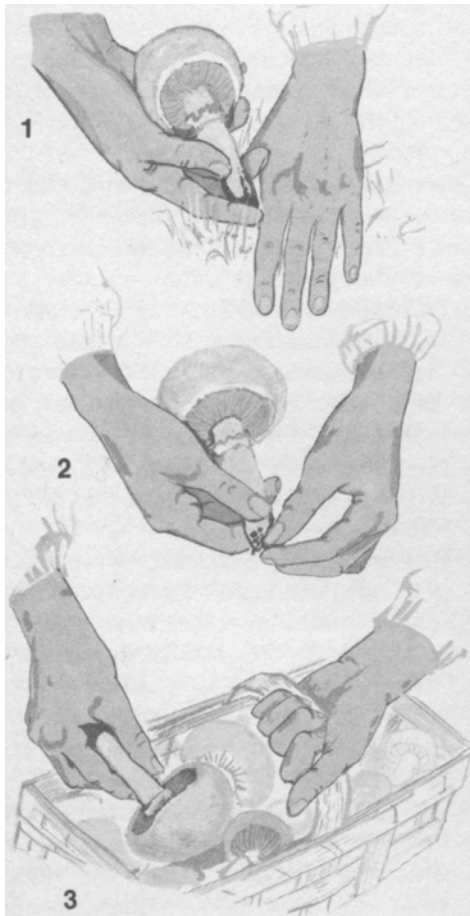
Pilze suchen ist ein Abenteuer, das wissen inzwischen Unzählige. Im Nahbereich der Großstädte setzen sich in den Haupt-Pilz- monaten schon am frühen Morgen ganze Karawanen von mehr oder weniger erfah- renen Pilzsammlern in Richtung Wald in Bewegung. Nicht nur auf die Pilzernte kommt es vielen von ihnen dabei an, son- dern auch auf das Naturerlebnis. »Das Ge- sundeste an den Pilzen ist das Suchen«, spottete die Pilzkennerin und -autorin Rose Marie Dähncke, die unzähligen Pilz- jüngerern zur Meisterschaft verhalf. Wohl dem Anfänger, der sich seine ersten Sporen an der Seite eines walderfahrenen und pilzkundigen Sammlers verdienen kann. Denn es ist gar nicht schwierig, im Wald auf Pilze zu stoßen. Viel problemati- scher ist das präzise Erkennen und Zuord- nen der Waldfrüchte. Man lernt es in der Praxis am besten. Da aber die meisten »berufsmäßigen« Sammler das Geheimnis ihrer Sammelgebiete eifersüchtiger hüten als ihre Zahnbürste, bietet sich die Gele- genheit zu solchen Lehrwanderungen in die Pilzregionen nur selten.

Wer es auf eigene Faust versuchen will, kann sich in Pilzbestimmungsbüchern, auf Lehrgängen und Volkshochschulkursen in- formieren. In vielen Städten gibt es über- dies Pilzberatungsstellen, wo man sein Sammelergebnis begutachten lassen kann. Erfahrene Fachleute sortieren dabei eßbare, ungenießbare und giftige Pilze und geben Ratschläge fürs Pilzesammeln. Wer ohne ausreichende Kenntnisse Pilze sammelt und zubereitet, handelt fahrlässig und gefährdet sich und seine Familie. Wenn es um die Verwendungsmöglichkeit mit tödlich giftigen Pilzen wie dem Grünen Knollenblätterpilz (weiter unten ist von ihm noch die Rede) geht, hört der Spaß auf. Da ist dann der Witz, daß alle Pilze eßbar sind - manche jedoch nur einmal -, nicht mehr spaßig, sondern makaber.

Regeln für das Sammeln. In manchen Fa- milien huldigt man auch heute noch dem Aberglauben, daß es irgendwelche ge- heimnisvollen Methoden gebe, um genieß- bare von giftigen Pilzen zu unterscheiden. Es gibt sie nicht. Es stimmt nicht, daß an- laufende Silberlöffel oder sich verfärbende Zwiebeln Giftpilze anzeigen. Es ist falsch anzunehmen, alle scharf schmeckenden Pilze seien giftig - oder solche Pilze, die Milch zum Gerinnen bringen. Es stimmt nicht, daß man Pilze essen darf, die auch den Hunden oder Katzen schmecken - und so fort. Vergessen Sie alle diese Vor- urteile und halten Sie sich sicherheitshal- ber an folgende Sammelregeln:

- Nur genau bekannte Speisepilze sam- meln.
- Auf zu junge Pilze verzichten, weil sie vielleicht noch keine ausgeprägten Art- merkmale zeigen und deshalb leicht mit Giftpilzen verwechselt werden könnten.
- Pilze im allgemeinen nicht abschneiden, sondern vorsichtig herausdrehen - wichtige Merkmale befinden sich oft ge- rade im unteren Stielbereich.

- Zu alte Pilze und Giftpilze unbeschädigt stehenlassen, nicht zerstören.
- Nur frische und einwandfreie Pilze sammeln, sorgfältig von anhaftender Erde, Laub- und Nadelstreu reinigen.
- Unbekannte Pilze getrennt von den bekannten verwahren und unbedingt einer Pilzberatungsstelle zur Begutachtung vorlegen.



Pilze schneidet man nicht ab, sondern dreht sie vorsichtig heraus (1). Der Stiel wird sofort gereinigt (2). Für den Transport ist ein Spankorb besser geeignet als etwa eine Plastiktüte (3).

- Gefrorene Pilze (nach einem Nachtfrost) kann man mitnehmen, falls sie noch gefroren sind; nach dem Auftauen können sie Gift- und Zersetzungsstoffe entwickeln.

○ Pilze niemals in einer Plastiktüte sammeln, sondern immer im offenen Spankorb. In der Tüte kann es zu Hitzestau und vorzeitiger Zersetzung kommen, so daß auch harmlose Pilze Vergiftungserscheinungen verursachen können.

○ Bei der Picknickpause nach dem Sammeln die Pilze nicht im heißen Auto schmoren lassen, sondern in den kühlen Schatten stellen - sonst Zersetzungsgefahr.

Pilze in der Küche

Frisch gesammelte Pilze sollten sofort nach der Rückkehr aus dem Wald geputzt werden. Dabei sondert man zu weiche, mattenhaltige oder stark wassergetränkte Exemplare aus. Bei den brauchbaren Pilzen schneidet man die schmutzigen unteren Stielteile weg. Die Huthaut zieht man im allgemeinen nur bei schleimigen Pilzen ab, weil sie wichtige Geschmacksstoffe enthält. Bei älteren Röhrenpilzen schneidet man die Röhren an der Hutunterseite weg, bei jüngeren bleiben sie dran. Die Lamellen der Lamellenpilze werden stets mitverwendet. Je nach der Zubereitungsart werden die geputzten, möglichst schonend gewaschenen Pilze ganz verwendet oder in Stücke oder Scheiben geschnitten.

Einige Pilze müssen vor dem Dünsten oder Kochen in klarem Wasser blanchiert werden. Dazu gibt man die Pilze in das kochende Wasser, läßt es 2-3 Minuten aufwallen und nimmt die Pilze mit Sieb oder Schaumlöffel wieder heraus. Dieses Verfahren gilt vor allem für Pilze, die im Naturzustand scharf, bitter oder harzig schmecken oder die ein sehr grobes Fleisch ha-

ben. Das Blanchierwasser wird weggeschüttet. Zarte Edelpilze werden nur blanchiert, wenn sie anschließend tiefgefroren werden sollen. Etwaige Giftstoffe werden durch das Blanchieren ebenso wenig entfernt oder neutralisiert wie durch das Kochen.

Wenn die geputzten Pilze nicht anschließend sofort zubereitet werden können, lagert man sie über Nacht im Kühlschrank oder flach ausgebreitet in einem kühlen Raum. Länger als 24 Stunden sollte man die rohen Pilze auf keinen Fall liegenlassen. Auch ein fertiges Pilzgericht ist empfindlich. Sie sollten es sich zur Regel machen, alle Speisen dieser Art (und auch solche, in denen nur wenige Pilze enthalten sind) sofort nach der Zubereitung aufzutischen und Reste wegzuworfen. Zwar wird oft empfohlen, Reste von Pilzgerichten im Kühlschrank aufzubewahren und am nächsten Tag nach gründlichem Durchkochen wieder auf den Tisch zu bringen. Aber das Durchkochen kann zersetztes Eiweiß nicht wieder »reparieren« - und warum sollten Sie ein Risiko eingehen? Bei Gerichten, die nur wenige Pilze enthalten (etwa ein Ragout oder Frikassee mit Pilzbeigabe) können Sie sich so helfen, daß Sie nur in den Teil der Speise, der mit Sicherheit aufgegessen wird, Pilze hineintun. Den für den nächsten Tag bestimmten Rest reichern Sie erst kurz vor der Verwendung mit frischen Pilzen oder Pilzen aus der Gefriertruhe an. So kann nichts passieren.

Pilze schmecken am besten frisch zubereitet. Man kann viele von ihnen aber auch tiefgefrieren, einlegen oder trocknen. Das lohnt sich aber nur bei einer reichen Pilzernte - oder für Spezialzwecke, etwa wenn Sie eingelegte Pilze für bestimmte Gerichte brauchen oder mit Trockenpilzen würzen wollen. Mehr über die in Frage kommenden Konservierungsverfahren ab Seite 276.

Lexikon der Pilze

Pilze erkennt und bestimmt man anhand einer Vielzahl von Merkmalen: Größe, Farbe, Hutform, Stiellänge und Scheide, Fleisch- und Sporenfarbe, Lamellen- oder Röhrengestalt, Geruch- und Geschmack - und noch einige mehr. Wir müssen uns hier auf die wichtigsten Kennzeichen der gängigsten Pilze beschränken. Was darüber hinausgeht, ist Sache von Pilzbestimmungsbüchern.

Allgemein ist zu sagen, daß die meisten essbaren Pilze zu zwei großen Klassen gehören: zu den Lamellen- oder Blätterpilzen und zu den Röhrenpilzen.

O Lamellen- oder Blätterpilze sind an der Hutunterseite mit strahlenförmig angeordneten Lamellen oder Blättern ausgerüstet. Dazu zählen u.a. Brätling und Hallimasch, Parasol und Wiesenchampignon von den essbaren, Knollenblätterpilz und Fliegenpilz von den giftigen Pilzen.

O Röhrenpilze sind an ihrer schwammartigen, mit Poren oder Röhrchen besetzten Hutunterseite zu erkennen. Bekannte Beispiele sind Butterpilz, Maronenröhrling, Rotkappe und Steinpilz von den essbaren, Satanspilz und Schönfußröhrling von den giftigen bzw. ungenießbaren Pilzen.

O Außerdem gibt es ganz andere Pilzformen. Pfifferlinge sehen wie Kreisel mit lamellenartigen Leisten an der Außenseite aus. Morcheln machen den Eindruck von runzligen Badeschwämmen. Boviste, bei uns nur von Kennern als Speisepilze geschätzt, sind kugelförmig und stäuben im Alter große Mengen olivbrauner Sporen in die Luft, wenn man drauftritt.

Die Speisepilze

Die folgende Übersicht über die bekanntesten Speisepilze erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll vor allem dem Anfänger in der Kunst des Pilzesammelns erste Hinweise geben, worauf er zu achten hat. Auf die Verwechslungsgefahr im Bereich eßbar/giftig wird dabei besonders hingewiesen. Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Sammeln Sie nur Pilze, die Sie genau bestimmen können - und lernen Sie, diese Bestimmung am Standort durchzuführen.

Birkenpilz. Ein leicht zu erkennender mittelgroßer Röhrenpilz mit braunem, oft schmierig-klebrigem Hut auf hohem, weißem, schwärzlich-schuppigem Stiel. Er kommt vor allem unter und bei Birken vor, auch außerhalb des Waldes. Mit Giftpilzen ist er nicht zu verwechseln. Junge Pilze sind für alle Verwendungsmöglichkeiten gut geeignet, auch zum Trocknen und Einlegen.

Blutreizker. Der mittelgroße Blätterpilz wird auch Echter Reizker genannt. Sein Hut ist orange-gelbbraun gefärbt, bei jungen Pilzen ist der Rand nach unten eingerollt, die Hutmitte zeigt stets eine Eindelung. An Bruch- und Schnittstellen sondert der Pilz mohrrübenroten Saft ab. Er wächst bevorzugt unter Kiefern. Verwechslungsgefahr mit dem ungenießbaren Birkenreizker. Verwendung des sehr würzigen Geschmacks wegen gebraten oder in kleinen Mengen als Würzpilz.

Brätling. Ein großer Blätterpilz mit trockenem, orange-bräunlichem Hut, der zuerst einen eingerollten Rand, später Trichterform zeigt. Die Lamellen sind gelblich. Das Fleisch sondert weißliche, später bräunliche Milch ab. Ältere Pilze riechen herings-

artig. Vorkommen in Laubwäldern, in Süddeutschland auch in Gebirgsfichtenwäldern. Keine Verwechslungsgefahr mit giftigen Pilzen. Verwendung zum Braten (Pilzschnitzel aus dem Hut), auch zum Rohessen.

Butterpilz. Der mittelgroße gelbbraune Röhrenpilz hat eine schmierige Oberhaut, gelbliche Röhren und einen ebensolchen Stiel mit einem dunkleren Ring. Das weißlich-gelbe Fleisch ist weich. Vorkommen vor allem bei Kiefern. Keine Verwechslungsgefahr mit giftigen Pilzen. Zum Braten, für Mischgerichte, zum Trocknen.

Goldröhrling. Ein mittelgroßer Röhrenpilz mit schleimigem, goldgelb bis -braun gefärbtem Hut und gelben Röhren. Am Stiel sitzt ein weißlicher, bei jungen Pilzen schleimiger Ring. Das Fleisch ist gelblich-weiß. Vorkommen nur im Bereich von Lärchen. Als Speisepilz ist der Goldröhrling gut geeignet (Haut gleich nach dem Sammeln abziehen).

Hallimasch. Der in Büscheln an Holz wachsende Blätterpilz hat einen honiggelben bis rosabräunlichen Hut, der mit dunklen Schuppen besetzt ist, einen beringten Stiel und weißen Sporenstaub. Das Fleisch schmeckt säuerlich-zusammenziehend. Keine Verwechslungsgefahr mit Giftpilzen. Geeignet für Einzel- und Mischgerichte, auch zum Einlegen - darf roh nicht verwendet werden (giftig); nicht zum Trocknen.

Maronenröhrling. Roh giftig! Ein mittelgroßer, rotbrauner bis brauner Röhrenpilz mit grünlichgelben Röhren, die sich bei Druck blau verfärben, und weißgelbem Fleisch, das sich ebenso verfärbt. Vorkommen vor allem in Nadelwäldern. Keine Verwechslungsgefahr mit Giftpilzen. Ausgezeichneter Speisepilz, auch als Würzpilz und zum Trocknen geeignet.

Speisepilze



Pfifferling



Butterpilz



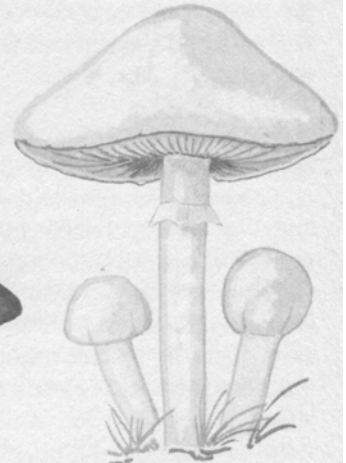
Maronenröhrling



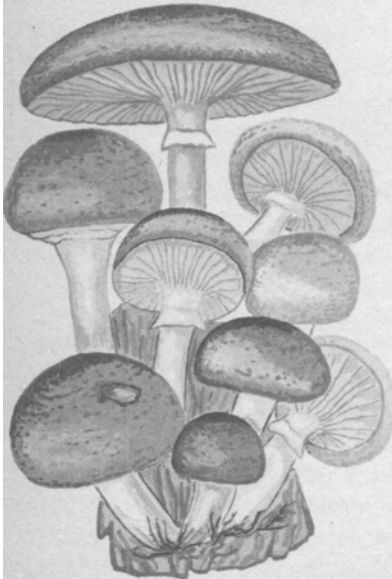
Rotkappe



Violetter Ritterling



Wiesenchampignon



Hallimasch



Speisemorchel



Steinpilz

Parasol. Seiner stolzen Größe wegen (30-40 Zentimeter hoch, Schirmdurchmesser bis 20 Zentimeter) auch Riesenschirmpilz genannt. Der helle Hut trägt braune Schuppen und weiße Lamellen. Am braun gefleckten Stiel befindet sich ein großer verschiebbarer Ring. Nußartig schmeckendes weißes Fleisch. Vorkommen an lichten, grasigen Stellen im Laub- und Nadelwald. Keine Verwechslung mit Giftpilzen. Verwendung: Hüte panieren und braten, junge Pilze zu Mischpilz-Gerichten.

Perlpilz. Mittelgroßer bis großer Blätterpilz mit fleischrosa bis rötlich-braunem Hut und graubraunen Warzen, weißlichen und rosa gefleckten Lamellen und einer gerieferten Manschette am Stiel. Weißes, rötlich anlaufendes Fleisch. Vorkommen in humusreichen Laub- und Nadelwäldern. Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Pantherpilz, der aber keine rötlichen Farben zeigt, sondern einen braunen, weiß geflockten Hut hat. Vor Verwendung Huthaut abziehen; der Pilz ist roh giftig!

Pfifferling. Der mittelgroße eigelbe Leistenpilz hat kreiselförmige Gestalt mit gegabelten Außenleisten und duftet nach Aprikosen. Andere Namen: Reherl, Eierschwamm, Gelbschwamm. Würziges, faseriges Fleisch. Vorkommen in Laub- und Nadelwäldern. Verwechslung mit dem im Süden verbreiteten giftigen Ölbaumtrichterling möglich. Für alle Pilzgerichte geeignet; nicht zum Trocknen und Einfrieren.

Rotkappe. Roh giftig! Ein großer, lebhaft apfelsinenfarbener oder braungelber Röhrenpilz mit weißem, schwärzlich geschupptem, rauhem Stiel. Seine Röhren sind dunkel* bis gelblichgrau, je nach Alter. Das weißliche und derbe Fleisch verfärbt sich beim Anschnitt grauviolett bis bläulichgrau und wird beim Kochen dunkel. Vorkommen besonders in der Nähe von Birken. Ver-

wechslungsgefahr mit dem ungenießbaren Gallenröhrling. Für Pilzgerichte geeignet, auch zum Trocknen und als Würzpilz, aber nicht zum Einlegen.

Speisemorchel. Der mittelgroße bis große Pilz ist an seinem in wabenförmige Gruben geteilten braungelben und hohen Hut leicht erkennbar. Hut und weißlich-gelblicher Stiel sind hohl. Das Fleisch ist spröde und brüchig. Vorkommen zur Zeit der Apfelblüte (April/Mai) auf kalkhaltigem Boden in Laub- und Flußauenwäldern, auch in Parks oder Gärten. Verwechslungsgefahr mit giftigen Lorchelarten. Sehr guter Speisepilz, auch als Würzpilz und zum Trocknen. Bei größeren Mengen wird Abbrühen (Blanchieren) empfohlen.

Steinpilz. Der beliebteste einheimische Speisepilz ist ein Röhrenpilz mit großem braunen Hut und grauweißen bis olivgrünen Röhren, blassem Stielnetz und weißem Fleisch, das sich an der Luft nicht verändert. Auch als Herrenpilz bezeichnet. Vorkommen vor allem auf sauren Böden in Laub- und Nadelwäldern. Verwechslungsmöglichkeit mit dem ungenießbaren Gallenröhrling, der jedoch ein braunes Stielnetz hat und bitter schmeckt. Für alle Zubereitungen geeignet, auch zum Rohessen, Trocknen, Einlegen, Tiefgefrieren. Besonders delikat: Steinpilzscheiben paniert und gebraten.

Violetter Ritterling. Roh giftig! Ein mittelgroßer fleischiger Blätterpilz mit auffallend violetten Farben an Hut, Stiel und Lamellen. Das wäßrig durchzogene Fleisch ist blaßviolett und hat einen kräftigen, eigenartigen Geruch. Vorkommen besonders in humusreichen Buchen- und Fichtenwäldern. Keine Verwechslungsgefahr mit Giftpilzen. Verwendung zu Mischgerichten (Pilzgemüse), auch zum Einlegen (Forts. S. 173).



Suppe mit Maronenklößchen

*150 g Maronenröhrlinge, 80 g Butter,
2 Eier, Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Et Speisestärke, 100 g Semmelmehl;
1l gewürzte Fleischbrühe;
1/2 Bund Petersilie*

Pilze vorbereiten, fein hacken und in wenig Butter gar dünsten. Restliche Butter schaumig rühren, Eier unterarbeiten, salzen und pfeffern, dann die abgekühlten Pilze, Speisestärke und Semmelmehl mit der Masse vermengen. Kleine Klößchen formen und in der sanft kochenden Brühe gar ziehen lassen. Vor dem Auftragen gehackte Petersilie aufstreuen.

Waldpilze mit Kräutern

*500 g frische Waldpilze, gemischt;
2 Zwiebeln, 30 g Butter, je 3 El gehackte
Petersilie und Schnittlauch, Salz, weißer
Pfeffer*

Pilze vorbereiten und kurz waschen, abtropfen lassen und beliebig in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, in heißer Butter goldgelb andünsten, dann die Pilze dazugeben und 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren mitdünsten. Die gehackten Kräuter dazugeben, salzen und pfeffern. Schmeckt am besten zu Wildbraten, Kalbfleisch oder kurzgebratenem Rindfleisch.

Sahnepilze mit Speck

*1 große Zwiebel, 100 g Räucherspeck,
500 g Waldpilze, Salz, weißer Pfeffer,
2 Tl Speisestärke, 3 El saure Sahne,
1/2 Bund Petersilie*

Zwiebel und Speck fein würfeln, beides 5 Minuten andünsten, dann die vorbereiteten, gewaschenen und geschnittenen Pilze dazugeben, salzen und pfeffern. Die Pilze zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten gar schmoren. Saft mit der in Sahne angerührten Speisestärke binden, kurz aufkochen. Die Pilze mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Semmelknödel oder Salzkartoffeln.

Kanadische Pilzkasserolle

*125 g Wildreis, je 1/4 Tl Thymian und
Basilikum, 1/2 Tl Salz, 3/8 l Fleischbrühe,
60 g Butter, 2 Zwiebeln, 375 g frische
Waldpilze, Salz, Pfeffer, Butterflöckchen*

Wildreis gründlich waschen, 30 Minuten in frischem Wasser weichen lassen und abtropfen, mit Thymian, Basilikum und Salz in die Brühe geben. Den Reis bei sehr schwacher Hitze gar quellen lassen. Etwa die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die in Würfel geschnittenen Zwiebeln darin goldgelb werden lassen, etwas auf die Seite schieben und die restliche Butter hineingeben. Darin die vorbereiteten, gewaschenen und in Stücke geschnittenen Pilze fast gar schmoren. Reis mit Zwiebeln und Pilzen mischen, abschmecken und die Mischung in eine gefettete ofenfeste Form füllen, mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten bei 200°C überbacken.

Steinpilzragout überbacken

*375 g frische Steinpilze,
50 g Räucherspeck, 100 g gare
Fleischreste, 125 g Tomaten, 1/8 l saure*

Sahne, 20 g Speisestärke, Salz, weißer Pfeffer, etwas Fett für die Form; Reibkäse, Butterflöckchen

Pilze vorbereiten, waschen und in Stückchen schneiden, 10 Minuten im gewürfelten und ausgebratenen Speck dünsten. Geschnittene Fleischreste und überbrühte, abgezogene und geschnittene Tomaten dazugeben, 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten lassen. Sahne mit Speisestärke verrühren, an das Ragout rühren, kurz aufkochen lassen und würzen. Das Ragout in eine gefettete ofeneste Form (oder in Portionsförmchen) füllen, mit Reibkäse bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C 10 Minuten backen. Abwandlung: Das Ragout kann auch in Blätterteigpastetchen gefüllt werden.

Gebackene Steinpilze

500 g frische Steinpilze, Salz, 2 Ei Mehl, 2 Eier, 2 Ei Semmelmehl, Öl zum Backen; 40 g Butter, 1 Bund Petersilie, Zitronenachtel

Steinpilze vorbereiten, die kleinen ganz lassen, die größeren in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Pilze salzen, nacheinander durch Mehl, verquirltes Eigelb und Semmelmehl ziehen, in der Pfanne in heißem Öl von allen Seiten goldgelb backen und auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen. Die Pilze auf einer vorgewärmten Platte sparsam mit heißer Butter beträufeln, mit Petersiliensträußchen und Zitronenachteln garnieren. Dazu schmeckt Meterbrot.

Moskauer Champignon-Koteletts

500 g Champignons, 2 kleine Zwiebeln, 80 g Butter, 1/4 / saure Sahne,

10 Anchovisfilets, Semmelmehl nach Bedarf, Salz, weißer Pfeffer; Öl zum Backen

Pilze vorbereiten, mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebeln sehr fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen, mit Butter, Sahne, feingehackten Anchovisfilets, den Pilzen und so viel Semmelmehl vermengen, daß ein fester, formbarer Teig entsteht, der mit Salz und Pfeffer gewürzt wird. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen, dann Koteletts (Frikadellen) formen, in der Pfanne in heißem Öl beiderseits goldbraun backen.

Bulgarischer Champignon-Topf

500 g Schweinefilet, 2 Ei Öl, Salz, Edelsüßpaprika, 500 g frische Champignons, 2 Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 1/8 l Fleischbrühe, 1 Becher Joghurt, 1/2 Bund Dill

Schweinefilet in Streifen schneiden, in der Pfanne in heißem Öl bräunen, salzen und mit Paprika würzen, dann warm stellen. Champignons vorbereiten, waschen und vierteln, Paprikaschoten von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden, alles im Bratfett andünsten, dann Brühe angießen, Pilze und Gemüse 10 Minuten dünsten. Fleisch dazugeben und Joghurt unterrühren, nochmals kurz aufkochen, abschmecken und mit gehacktem Dill bestreut zu Tisch geben. Dazu paßt Meterbrot am besten.

Champignons in Marsala

500 g frische Champignons, Salz, 2 Ei Mehl, 80 g Butter, 1/8 l Fleischbrühe, 1 Weinglas Marsala

Pilze vorbereiten, waschen und halbieren, in wenig leicht gesalzenem Wasser halb gar kochen, dann abtropfen lassen und trockentupfen. Die Pilze in Mehl wenden, in der Pfanne in heißer Butter bräunen und garen. Heiße Fleischbrühe mit Marsala mischen, die Pilze hineingeben. Körnig gekochter Reis schmeckt am besten dazu.

Hallimasch im Reiserand

500 g Hallimasch, 50 g Räucherspeck, 2 Zwiebeln, 125 g roher Schinken, Salz, weißer Pfeffer; für den Reiserand: 250 g Reis, 1 El Öl, 1 kleine Zwiebel, Salz, Curry

Pilze vorbereiten, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Speck würfeln und mit den gewürfelten Zwiebeln andünsten, gewürfelten Schinken und Pilze dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis trocken abreiben. in einem Topf in heißem Öl glasig werden lassen, die feingehackte Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Etwa Vi l kochendes Wasser angießen, mit Salz und Curry würzen. Den Reis unter Umrühren aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 18 Minuten quellen lassen. Reis in eine Ringform drücken, auf eine vorgewärmte Platte stürzen und mit dem Pilzragout füllen.

Parasolpilze in Kräutersahne

750 g Parasolpilze, 2 Zwiebeln, 50 g Räucherspeck, 1/4 l saure Sahne, geriebene Muskatnuß, Salz, weißer Pfeffer, je 1 Bund Petersilie und Dill

Pilze vorbereiten, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Zwiebeln fein hacken, mit dem feingewürfelten

Speck anbraten. Die Pilze dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze gar schmoren. Sahne hineinrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterziehen. Dazu Schweinekoteletts und Salzkartoffeln.

Schlesisches Pilzragout

500 g Kalbfleisch, 1 Zwiebel, 60 g Butter, 500 g frische Pfifferlinge, 1/8 l Fleischbrühe, Salz, weißer Pfeffer, Basilikum, 1/8 l saure Sahne, 1/2 Bund Petersilie

Fleisch vorbereiten, in Würfel schneiden. Grobgehackte Zwiebel in heißer Butter anrösten, das Fleisch dazugeben, 10 Minuten mitbraten, dann die vorbereiteten, gewaschenen und beliebig geschnittenen Pilze hinzufügen, Brühe angießen, würzen und alles unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze garen. Sahne zugießen, kurz aufkochen, das Ragout abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Kartoffelpüree oder junge Kartoffeln und frischen Salat reichen.

Pfifferlinge mit Leber

750 g frische Pfifferlinge, 40 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, 150 g durchwachsener Räucherspeck, 1 Zwiebel, 200 g Schweineleber, 1/2 Bund Petersilie

Pfifferlinge vorbereiten, waschen, abtropfen lassen und die größeren Pilze zerschneiden, in einem Topf in heißer Butter gar dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Speck würfeln und mit der feingewürfelten Zwiebel anbraten, die vorbereitete Leber in Würfel schneiden und kurze Zeit mitbraten. Dann die Pilze hinzufügen, die Leber garen. Die Mischung abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut zu Reis oder Kartoffeln und Salat reichen.

Wiesenchampignon. Der mittelgroße, weiße und feinschuppige Pilz hat rosa Lamellen, die sich später braunschwarz verfärben, einen kurzen Stiel mit Ring und rötlich anlaufendes weißes Fleisch. Er kommt vor allem auf Weiden und Wiesen oder an Wegrändern vor; in trockenen Jahren kann er nach Regenfällen plötzlich massenhaft erscheinen. Verwechslungsgefahr mit dem leicht giftigen Karbolchampignon, dessen Fleisch jedoch auffällig nach »Krankenhaus« riecht, und dem tödlich giftigen Knollenblätterpilz. Nur von sehr erfahrenen Kennern zu sammeln.

Die giftigen Pilze

Pilzvergiftungen melden die Zeitungen alljährlich in der Sammelzeit. Sie legen zur Genüge Zeugnis ab vom leichtfertigen Umgang mit Pilzen. Wer sich sorgfältig über die Kennzeichen der eßbaren und giftigen Pilze unterrichtet und im Zweifelsfall einen »schönen«, aber nicht genau bekannten Pilz lieber wegwirft, als ihn in den Kochtopf zu tun, bleibt vor Magenverstimmung oder gar Vergiftung bewahrt.

Woran kann man eine Pilzvergiftung erkennen? In leichteren Fällen stellen sich schon in den ersten beiden Stunden nach dem Pilzgenuß Leibschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Schweißausbrüche und Pulsverlangsamung ein. Bis der sofort gerufene Arzt kommt, kann man Kohletabletten und Abführmittel geben. Erbrochenes soll aufbewahrt werden, damit der Arzt die Art der Vergiftung klären kann. Bedeutend gefährlicher sind Pilzvergiftungen, die sich erst nach 8 und mehr Stunden durch starke Beschwerden bemerkbar machen. Hier sind meist Knollenblätterpilze die Ursache. Nach Brechdurchfall, Bauchkoliken, chole- raartigen wäßrigen, zuweilen mit Blut vermischten Durchfällen am 1. bis zum 3. Tag tritt eine scheinbare Besserung ein, bevor in der zweiten Krankheitsphase lebens-

wichtige Organe (Leber, Niere, Herz) angegriffen werden. Sofern der Arzt bei den ersten Anzeichen der Vergiftung eingreifen kann, ist meist eine Rettung möglich. An einer Vergiftung kann man auch nach 14 Tagen noch sterben.

Neben den stark oder tödlich giftigen Pilzen gibt es einige, die lediglich ungenießbar sind oder leichtere Beschwerden hervorrufen. Die wichtigsten ungenießbaren, giftigen und sehr giftigen Pilze unserer Wälder und Wiesen sind:

Birkenreizker. UNGENIESSBAR. Der mittelgroße bis große Blätterpilz hat einen zottigen, oft stark eingerollten Rand. Hut und Lamellen sind rosa bis bräunlich mit kreisförmigen Zonen. Das Fleisch sondert beim Anschnitt weiße, brennend-scharfe Milch ab. Vorkommen bei Birken. Verwechslungsgefahr mit dem Blutreizker, der jedoch karottenrote Milch absondert. Genuß kann Beschwerden verursachen - deshalb diesen Pilz lieber meiden.

Fleischrosa Schirmling. SEHR GIFTIG. Kleiner bis mittelgroßer Pilz mit weißen Lamellen, weißem oder rötlichem Fleisch, das sich an der Luft rosa verfärbt, hohlem Stiel und schuppig aufgesprungener Huthaut. Auf grasigem Boden in Lichtungen und Parks. Lebensgefährlich giftig.

Fliegenpilz. GIFTIG. Den mittelgroßen bis großen Pilz erkennt jedes Kind an seinem roten Hut mit weißen Hüllresten und am beringten Stiel mit gebänderter Knolle. Die Lamellen sind weiß. Vorkommen vor allem auf sauren Böden, in ähnlichen Stellen wie der Steinpilz (»Steinpilzzeiger«). Giftig, wenn auch nur in seltenen Fällen lebensgefährlich.

Frühjahrsorchel. SEHR GIFTIG. Ein mittelgroßer Pilz, dessen rotbrauner Hut unregelmäßig gewunden und gefaltet ist; seine

Form erinnert an ein Gehirn. Hut und weißlicher Stiel sind hohl, das Fleisch ist brüchig-wächsern. Vorkommen besonders unter Kiefern, und zwar im April und Mai, wie die mit ihm verwechselbaren eßbaren Speisemorcheln. In der älteren Literatur wird der Pilz als eßbar (nach Wegschütten des ersten Kochwassers) bezeichnet. Sie sollten von diesem Pilz auf jeden Fall die Finger lassen.

Gallenröhrling. UNGENIESSBAR. Ein Röhrenpilz mit einem mittelbraun-gelben Hut und weißen, später rosa-grauen Röhren, braunem Stielnetz und gallebitterem Geschmack - daher ungenießbar. Vorkommen im Nadelwald. Verwechslungsgefahr mit eßbaren Röhrenpilzen, vor allem mit dem Steinpilz. Durch den bitteren Geschmack (ein einziger Gallenröhrling verdirbt ein ganzes Steinpilzgericht) jedoch eindeutig zu unterscheiden.

Kahler Krempling. GIFTIG. Mittelgroßer Lamellenpilz mit eingerolltem und eingedelltem braunfleckigem Hut, kurzem, nach oben verbreitertem Stiel und gelblichem, weichem Fleisch. Beim Eindrücken des Fruchtkörpers braune Flecken. Früher für eßbar gehalten; ist roh stark giftig, gekocht schwach giftig.

Knollenblätterpilze. TÖDLICH GIFTIG. Zwei lebensgefährliche Erscheinungsformen:

O Grüner Knollenblätterpilz. Der mittelgroße Pilz hat einen lind- bis olivgrünen Hut, einen schlanken, beringten Stiel und eine im Boden sitzende Stielknolle (daher der Name), die von einer häutigen Hülle umgeben ist. Die dichtstehenden Lamellen sind weiß oder blaßgrün. Das weiße Fleisch riecht süßlich (Geschmack keineswegs probieren!). Auch als weiß gefärbte, ebenso giftige Form zu finden.

O Kegelhütiger Knollenblätterpilz. Kegelförmiger, weißer Hut, der sich später beige bis gelblich verfärben kann. Lamellen weiß wie der oft schuppig aufgerissene Stiel, der in einer offenen, anliegenden Scheide steckt und unten knollig verdickt ist. Erkennbar auch am übelriechenden Fleisch. Im Nadelwald zu finden.

Beide Pilze können mit ähnlichen Lamellenpilzen verwechselt werden, der seltene kegelhütige Knollenblätterpilz vor allem mit weißen Champignons.

Pantherpilz. SEHR GIFTIG. Den schlanken, mittelgroßen Pilz erkennt man am braunen Hut mit kleinen weißen Hüllresten und gerieftem Rand. Der Stiel ist beringt, im Boden steckt eine große gerandete Knolle. Die Lamellen sind weiß. Vorkommen in Laub- und Nadelwäldern. Verwechslung vor allem mit dem Perlpilz. Gifthaltiger als der Fliegenpilz (Schädigung des Nervensystems).

Riesenrötling. SEHR GIFTIG. Großer, dick- und festfleischiger Pilz mit graugelblichem Hut, rosa Lamellen und kräftigem weißen Stiel. Das weiße und weiche Fleisch riecht unangenehm drogenartig. Vorkommen vor allem in lichtem Laubwald. Verwechslung mit eßbaren Rötlingen. Schon beim Genuß in geringen Mengen anhaltende Magen- und Darmbeschwerden. Kommt vor allem in Frankreich und der Schweiz häufig vor.

Satanspilz. GIFTIG. Massiger Röhrenpilz mit Silber- bis steingrauer, nicht abziehbarer Huthaut, gelblichen Röhren mit roten Mündungen, die sich bei Druck grünblau verfärben, und einem dicken, rotnetzigen Stiel mit knolliger Basis. Das Fleisch ist weißlich bis gelb und verfärbt sich leicht blau, bei älteren Pilzen riecht es unangenehm aasartig. Vorkommen auf kalkhalti-

Giftpilze



Fliegenpilz



Frühjahrsorchel



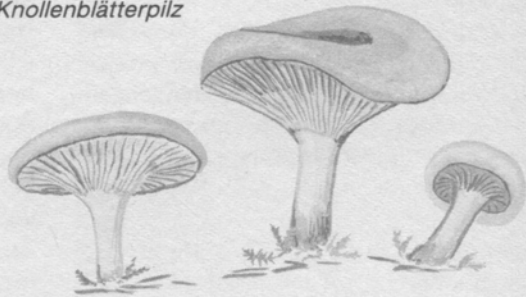
Grüner Knollenblätterpilz



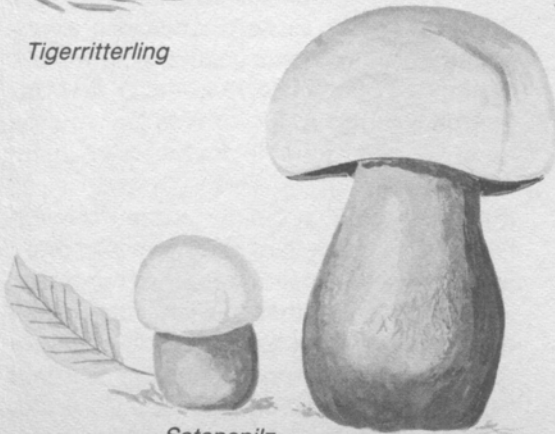
Fleischrosa Schirmling



Tigerritterling



Kahler Krempling



Satanspilz



Ziegelroter Rißpilz

gern Boden in Buchenwäldern. Mit anderen Röhrenpilzen zu verwechseln. Der Giftgehalt läßt nach dem Kochen nach, der Pilz bleibt jedoch auch gekocht giftig.

Schönfußröhrling. UNGENIESSBAR. Der auch Dickfußröhrling genannte Röhrenpilz hat einen gelblichen bis olivgrauen oder bräunlichen Hut und gelbe Röhren, die sich auf Druck blau verfärben. Der oben gelbe Stiel ist im übrigen rot geflammt mit Adernetzzeichnung. Das weißlich-gelbe Fleisch verfärbt sich beim Anschnitt blau. Vorkommen in Laub- und Nadelwäldern, vor allem unter Buchen und Fichten im Bergland. Verwechslungsgefahr mit anderen Röhrenpilzen. Im Zweifelsfall Geschmacksprobe: das Fleisch schmeckt bitter.

Speitäubling. UNGENIESSBAR. Der kleine bis mittelgroße Blätterpilz hat einen leuchtend kirschroten Hut, rein weiße Lamellen und einen ebensolchen Stiel. Sein weißes Fleisch schmeckt brennend-scharf. Vorkommen in Laub- und Nadelwäldern. Mit anderen Täublingen zu verwechseln, aber nach Geschmacksprobe zu unterscheiden.

Tigerritterling. SEHR GIFTIG. Mittelgroßer Pilz mit glockigem, oft eingerissenem Hut von dunkelgrauer, später bräunlicher Farbe, weißem bis gelblichem Fleisch, das leicht nach Mehl riecht, und dichten weißen bis olivfarbenen Lamellen. Vor allem im Alpenvorland und Mittelgebirge verbreitet, unter Fichten, Tannen und Buchen. Verursacht heftige Magenbeschwerden.

Ziegelroter Reißpilz. SEHR GIFTIG. Der mittelgroße Pilz mit dem kegelförmigen, dann glockigen, schließlich ausgebreiteten, längsfasrig rissigen Hut, dessen Farbe sich von Weiß über Ockergelb bis Zinnoberrot wandelt, wächst von Mai bis Juli in

Laubwäldern, auch auf Rasen und in Parks. Der Stiel ist weißlich bis ziegelrötlich, die Lamellen sind zunächst blaß, dann graugelb, später bräunlich. Verwechslungsgefahr mit dem Maipilz, der sich allerdings nie rötlich färbt, auch mit dem Wiesenchampignon.

Die Pilzzucht

Theoretisch ist es ganz einfach, Pilze zu züchten. Man muß lediglich Pilzsporen oder Pilzbrut in den richtigen Nährboden geben und bei der passenden Temperatur und Luftfeuchtigkeit darauf warten, daß die Pilze wachsen. In der Praxis ist die Sache allerdings schwieriger. Pilze sind anspruchsvoll und launisch. Zwar gibt es Dutzende von Pilzen, die sich züchten lassen. Die Skala reicht vom Steinpilz über den Schopftintling und die Morchel bis zum Hallimasch. Aber für die kommerzielle Verwertung, für die Anzucht im großen Stil, haben sich letztlich doch nur wenige Pilze durchgesetzt. Weit im Vordergrund steht dabei der Champignon, den man auch selbst im Garten oder Keller anbauen kann. Als zweiter bei uns interessanter Zuchtpilz schiebt sich der Austernseitling nach vorn. In China wird seit jeher der Shiitakepilz auf Eichen- oder Kastanienstämmen als Würzpilz gezüchtet. Die Inder bauen den Schneeweißen Tintling auf Mistbeeten an. Und in Italien wird hier und da noch der seit Römerzeiten bekannte Südliche Schüppling kultiviert.

Die ersten Pilzzüchter waren übrigens nicht die Menschen, sondern die Ameisen. Eine in Mittelamerika verbreitete Ameisenart, die sich fast ausschließlich von Pilzen ernährt, züchtet sich ihren Vorrat systematisch selbst. Dabei verstehen die Ameisen den passenden Boden auszusuchen und zu düngen. Sie stecken winzige Myzelteil-

chen in das Erdreich, kontrollieren das Wachstum der Pilze und ziehen mit dem ganzen Myzelvorrat an einen neuen Platz um, wenn sich die alte Anbaufläche erschöpft hat. Dabei scheint den Ameisen die Myzel-Bedeutung klar zu sein. Sie fressen auch bei größter Hungersnot keine Myzelfäden - eher verspeisen sie ihre eigenen Eier.

Hobby-Pilzanbau. In vielen Ländern werden die Hobbyzüchter dazu ermutigt, sich an Pilzkulturversuchen zu beteiligen. Die notwendigen Sporen werden preiswert zur Verfügung gestellt. Sie müssen mit feingesiebter steriler Erde vermischt und ausgesät werden. Dabei kann man unterschiedliche Bodenarten testen - etwa Garten-, Acker-, Park- und Waldboden. Bisher liegen erste Erfahrungen mit dem Anbau von Morcheln, Röhrenpilzen, Pfifferlingen und Schirmpilzen vor. Wer sich in Deutschland dafür interessiert, erkundigt sich bei einer der Pilzberatungsstellen oder schreibt an die Schwarzwälder Pilzleherschau, Werder-

Straße 17, 7746 Hornberg, die auch Substrat und Anleitungen verschickt. Auch manche Volkshochschulen geben Auskunft.

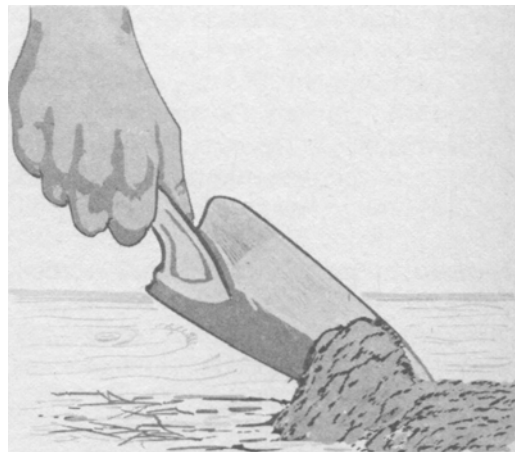
Die Champignonzucht

Wie man Zuchtchampignons am besten kultivieren sollte, untersuchen heute die Fachwissenschaftler vieler Länder. Dabei kommt es vor allem darauf an, die Erträge zu verbessern. Eines Tages wird es vielleicht möglich sein, Champignons bis zu 2 Kilogramm Gewicht zu züchten - die ersten wurden schon geerntet.

Champignons werden weltweit in riesigen Mengen gezüchtet. Den größten Champignonappetit legen dabei die Bewohner der Bundesrepublik an den Tag, die alljährlich rund 70000 Tonnen der leckeren Pilze verspeisen. Nur ein Drittel davon wird im Lande kultiviert, der größte Teil muß importiert werden, in erster Linie aus den Niederlanden. Die landeseigene Champignon-



Sobald der Pilznährboden die richtige Temperatur erreicht hat, legt man die Pilzbrut in 5 cm tiefe Löcher und deckt sie vorsichtig mit einer Erdschicht zu.



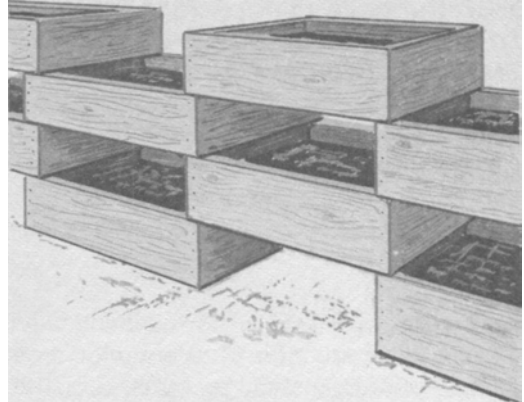
Wenn sich nach etwa 14 Tagen die weißen Pilzfäden zeigen, überzieht man sie mit 4-5 cm steriler Erde, auch gemischt mit zerkrümeltem, feuchtem Torfmull.

zucht erbringt mehr als zehn Prozent des gesamten westdeutschen Gemüseanbaues, wertmäßig betrachtet. Welche Möglichkeiten gibt es für eine Eigenbetätigung auf diesem Gebiet?

Champignons aus dem Garten. Sie können Champignons im Garten bzw. auf der Wiese ziehen. Weil Sie dabei vom Wetter abhängen, läßt sich das Ergebnis allerdings nicht mit Sicherheit voraussagen. Der Anbau unter Dach ist sicherer. Aber vielleicht wollen Sie es auf einen Versuch ankommen lassen.

Sie brauchen einen im Schatten liegenden Rasenplatz mit sehr gut vorbereitetem Boden (verrotteter Stallmist, Kompost). Dieser Fleck sollte weder mit Mineraldünger noch mit Unkrautvertilgungs- oder Pflanzenschutzmitteln behandelt sein. Gepflanzt wird im Frühsommer bis in den frühen Herbst hinein. Dazu stechen Sie im Abstand von 25-30 Zentimeter Rasenstücke von 5 x 5 Zentimeter aus, geben jeweils ein Stückchen Pilzbrut (im Fachhandel erhältlich) hinein und legen das Rasenstück wieder auf. Wenn Sie Glück haben, tauchen die ersten Pilze nach 8-10 Wochen auf. Sie sollten das Rasenstück während dieser Zeit nur mit Vorsicht betreten und nach Beginn des Pilzwachstums keinesfalls mähen. Die genügend großen Pilze werden vorsichtig abgedreht. Im nächsten Jahr müssen Sie neue Pilzbrut legen.

Die Anzucht unter Dach. Früher wurden Champignons vorzugsweise in ehemaligen Stollen, Tunnels und Kellern angebaut, weil sich in diesen Räumen die optimalen Klimabedingungen - Temperatur 16-18° C, Luftfeuchtigkeit 85-90% - am leichtesten schaffen ließen und die Pilze bei Dunkelheit oder Dämmerung schön weiß blieben. Weil die so beschaffenen Räume aber schon lange nicht mehr ausreichten, gingen die Champignonzüchter zu Pilzhäu-



Unter Dach kann man Champignons auch in platzsparend aufgebauten Stapelkisten züchten, die mit Substrat gefüllt sind. Bei 20 cm hohen Kisten bleibt genug Raum für die Kontrolle und das Anfeuchten der Brut - und für die Pilzernte.

sern über, die mit aufwendigen Klimaanlage für ideales Champignonklima sorgen. Neben die Anzuchtmethode in Beeten traten neue Verfahren, vor allem die Pilzzucht in verschränkt aufeinandergestapelten oder auch aufgehängten Kästen.

Mit den professionellen Champignonzüchtern können Sie natürlich nicht konkurrieren (schon 1917 gab es in Deutschland Züchter mit Beetlängen von mehr als 10 Kilometern und 50 Tonnen Jahresertrag), aber die Hauptvoraussetzungen - Dunkelheit oder Quasi-Dunkelheit, Temperatur möglichst nicht unter 16° C lassen sich ja schaffen, wenn man selbst Champignons ernten will. Das ist während der Sommermonate in einem Kellerraum oder einem Schuppenabteil möglich.

Sie können den nötigen Nährboden (Substrat genannt) nebst der Pilzbrut bei einem Champignonzüchter kaufen. Etwas arbeitsaufwendiger ist die eigene Substrataufbereitung. Dazu brauchen Sie strohhaltigen Stallmist, der feucht zu einem Haufen gestapelt wird, so daß sich Wärme entwik-

keln kann. Nach acht Tagen wird der Haufen zum erstenmal umgesetzt. Wiederholen Sie das Umsetzen nun alle zwei Tage, bis der Mist krümelig verrottet ist und nicht mehr stinkt.

Mit diesem Substrat (oder eben mit eingekauften, fertigem) füllen Sie nun Aufzuchtkästen aus Holz, die 75-100 Zentimeter lang, 30-60 Zentimeter breit und etwa 20 Zentimeter hoch sein sollten. In den Kastenboden bohren Sie 10-20 Löcher von ungefähr Fingerstärke. Es gibt auch fertige Anzuchtkästen zu kaufen. Das Substrat wird 25 Zentimeter hoch eingefüllt und glattgestrichen. Die offenen Kisten können Sie später so aufeinanderstapeln, wie die Abbildung es zeigt. Die Pilzbrut wird wie bei der Rasenaussaat, also mit 25-Zentimeter-Abstand und etwa 5 Zentimeter tief, eingesetzt, wenn die Temperatur des Substrats auf unter 25° C gefallen ist. Die einzelnen Stückchen sollten Walnußgröße haben. Bedecken Sie die Pilzbrut mit Erde, feuchten sie vorsichtig an und sorgen Sie dafür, daß die Temperatur nicht unter 16° C absinkt. Nach etwa 14 Tagen zeigen sich weiße Pilzfäden (Myzelien). Sie müssen 4-5 Zentimeter dick mit steriler Erde oder einer Mischung aus dieser und zerkrümeltem und feuchtem Torfmull abgedeckt werden. Von nun an dauert es etwa acht Wochen, bis die ersten Pilze sich zeigen. Sie werden bei entsprechender Größe vorsichtig herausgedreht. Zwischendurch müssen Sie vorsichtig und sehr sparsam gießen.

Nach Schluß der Ernte, d.h., wenn sich keine Pilze mehr zeigen (was im allgemeinen drei Monate dauert), wird das verbrauchte Substrat auf den Komposthaufen geworfen. Die Kästen müssen desinfiziert (Formaldehydlösung) und können dann von neuem mit Substrat beschickt werden. Etwas anders ist das Verfahren bei der Verwendung vorbereiteter Kulturen, die in Blockform und in Folie verschweißt ver-

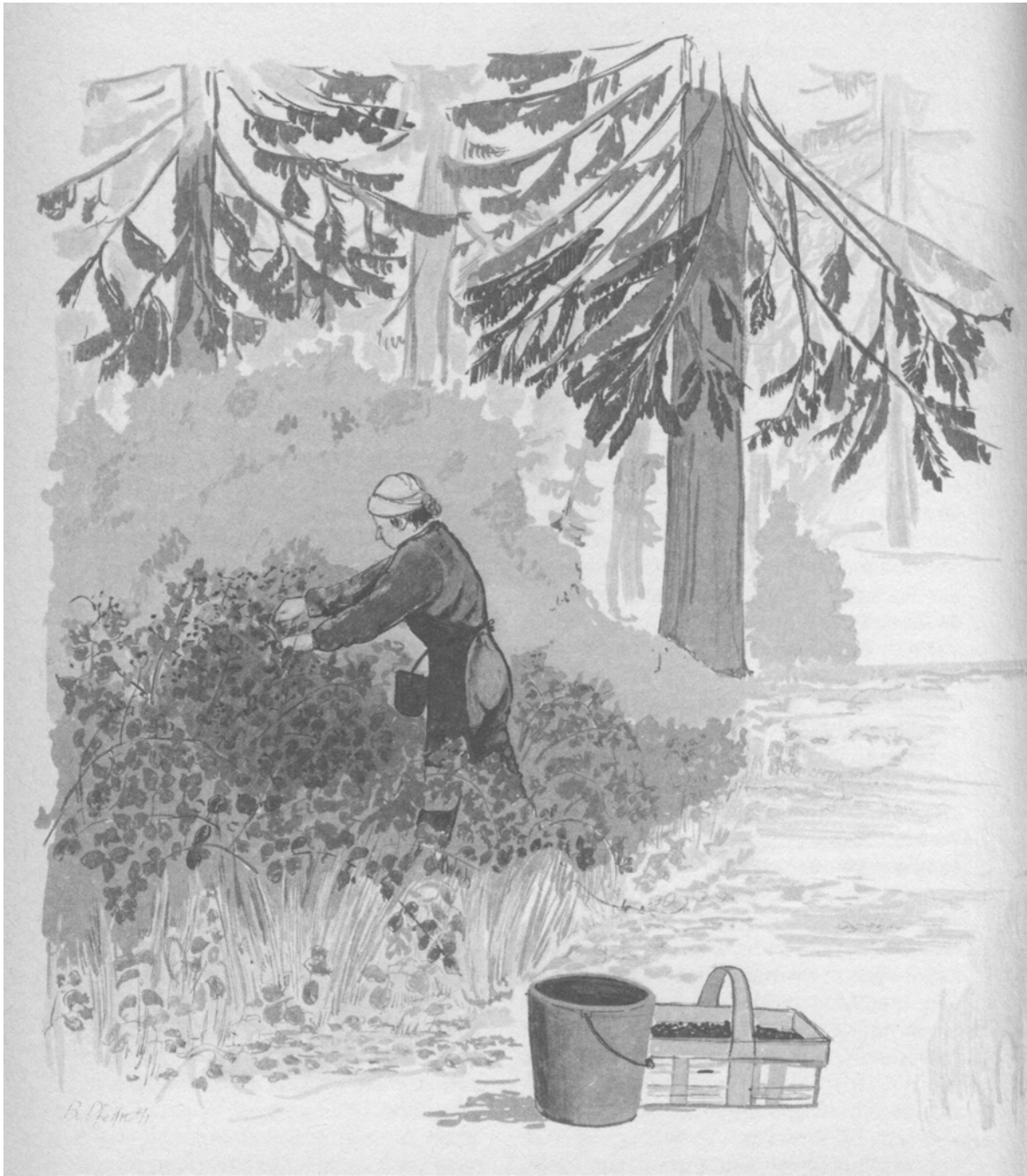
kauft werden. In diesem Fall richten Sie sich nach der Gebrauchsanweisung.

Der Austernseitling

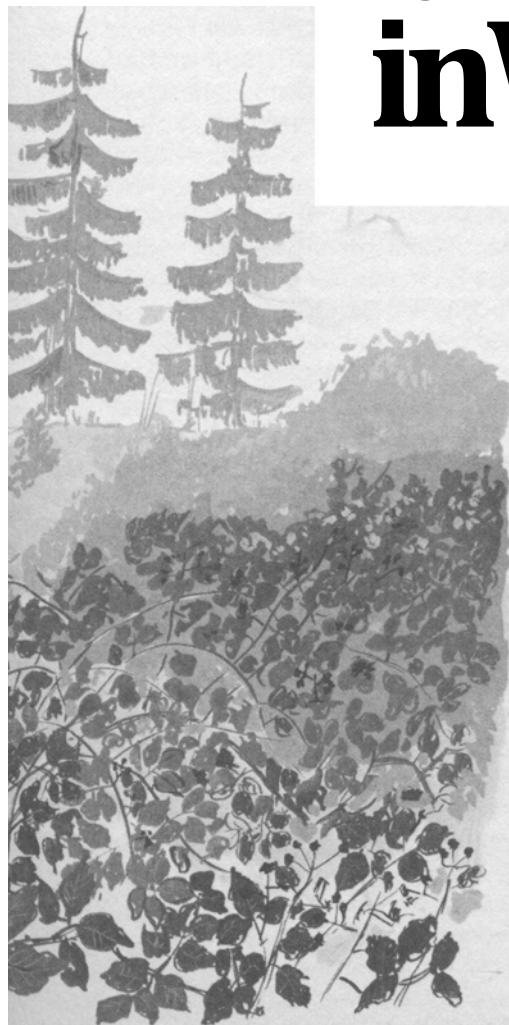
Dieser ebenfalls für die Zucht in Frage kommende Pilz, allgemein auch Kalbfleischpilz genannt, wächst in der Natur in großen Büscheln an älteren Laubbäumen. Er hat einen graugelben, graubraunen oder schieferschwarzen Hut, weiße Lamellen, die sich im Alter hellbraun verfärben, und einen kurzen seitlichen Stiel. Das bei jungen Pilzen weiche und weiße Fleisch wird bei älteren Pilzen zäh. Als einer der wenigen Speisepilze ist der Austernseitling kälteunempfindlich; er wächst in der Natur von Oktober bis Januar. Verwechslungsgefahr mit Giftpilzen besteht nicht. Sie sollten diesen Pilz, der den winterlichen Speisezettel mit Pilzgerichten bereichern kann, einmal ausprobieren.

Bei dem im Großbetrieb angebauten Austernseitling handelt es sich um einen vom Waldpilz abgeleiteten, züchterisch veränderten Kulturpilz. Sie können ihn zu Hause mit weniger Aufwand als beim Champignon züchten und sollten sich dabei an die jeder Fertigpackung beiliegende Gebrauchsanleitung halten.

Im allgemeinen wird die Pilzbrut in einem Styroporbehälter auf Strohnährboden geliefert, der nur begossen zu werden braucht und dann innerhalb kurzer Zeit büschelweise Austernseitlinge liefert. Anzu merken ist, daß die Pilzsporen des Austernseitlings nicht jedermanns Sache sind - bei Überempfindlichen können sie allergische Reaktionen hervorrufen. Der Genuß des Pilzes selbst hat mit dieser gelegentlich auftretenden Nebenerscheinung nichts zu tun, er ist harmlos und wohl schmeckend.



Wildfrüchte in Wald und Feld



Beerenernte in der Natur

Wenn Sie jemand fragt, welche Beerenfrüchte aus dem Wald, vom Feldrain oder Straßenrand für Küche und Vorratskammer in Frage kommen könnten - was würden Sie antworten? Wahrscheinlich wäre Ihr Repertoire mit Heidel- oder Schwarzbeeren, Walderdbeeren, Himbeeren und Brombeeren erschöpft, mit jenen Beerenfrüchten also, die man gelegentlich auf einem Spaziergang durch den Wald zu sehen bekommt und von denen man sich eine Kostprobe zu Gemüte führt.

Aber systematisch sammeln? Wer tut das heute noch. Die Zeiten sind vorbei, da es zur Aufbesserung des Speisezettels notwendig war, sich um Zusatznahrung aus Wald und Feld zu kümmern. Und auch die Beeren- und Kräuterweiblein, die früher mit frischen Preisel- oder Walderdbeeren in den Städten von Haus zu Haus gingen, um ihre Ware anzubieten, oder die ihre Waldernte auf dem Wochenmarkt feilboten, scheinen mittlerweile ausgestorben zu sein - oder es lohnt sich für sie nicht mehr. Dabei sind die meisten Waldbeeren reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Und sie schmecken bei richtiger Zubereitung köstlich. Man kann sie im allgemeinen nicht kaufen; der Sammler ist also in der Lage, Speisen auf den Tisch zu bringen, die nicht jedermann ißt. Und schließlich - sie kosten nichts, von ein bißchen Mühe beim Sammeln abgesehen.

Wie das Pilzesammeln ist auch die Beerenernte in der Natur eine herrliche Gelegenheit, aus den Betonschluchten der Städte in die freie Landschaft zu kommen. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob man aus Sammelleidenschaft, aus Gesundheitsrücksichten oder auch deshalb

sammelt, weil man sich für die Pflanzenwelt ganz allgemein interessiert. Das Naturerlebnis allein ist den Aufwand wert, auch für Ihre Kinder, die es aufregend finden werden, etwas zu sammeln, was man an Ort und Stelle essen kann. Probieren Sie's doch wieder einmal!

Wie man Wildbeeren sammelt

Ähnlich wie bei den Pilzen ist die oberste Voraussetzung, daß man nur Früchte sammelt, die man genau kennt und erkennt. Der Anteil der gesundheitsschädlichen oder giftigen Wildbeeren ist höher als derjenige der Giftpilze unter den Pilzen. Deshalb sollte ein kleines beerenkundliches Seminar am Beginn der Sammelfreuden stehen. Bestimmungsbücher liefern das nötige Rüstzeug, für den Anfang sind Sammelgänge in Begleitung erfahrener Beerenkenner anzuraten. Einige Tips:

- O Sammeln Sie möglichst fernab von verkehrsreichen Straßen in der freien, unverschmutzten Natur. Holundersträucher an Autobahnen sollten Sie vergessen.
- O Voll ausgereifte Beeren sind aromatischer und weniger sauer als grüne oder halbreife. Sie können in der Küche mehr damit anfangen und sparen Zucker.
- O Feste Beeren werden mit Stiel gepflückt, um Saftverluste zu vermeiden. Erst zu Hause wird der Stiel entfernt bzw. werden die Beeren abgestreift.
- O Weiche Beeren, beispielsweise Himbeeren oder Brombeeren, sollten Sie gleich an Ort und Stelle von Stiel und Stielansatz befreien und überdies auf Maden kontrollieren - befallene ältere Früchte werfen Sie besser weg.
- O Für das Sammeln und den Transport sind ein kleiner Plastikeimer oder eine Kanne aus Plastikmaterial am besten

geeignet. So werden empfindliche Früchte nicht zerdrückt. Eine Plastiktüte ist dagegen ungeeignet.

O Ziehen Sie sich feste Schuhe und lange Hosen an, wenn Sie den Wald durchstreifen, und vergessen Sie bei unklarem Wetter den Regenschutz nicht. O Hinterlassen Sie den Wald so, wie Sie ihn vorgefunden haben - ohne Plastiktüten, Joghurtbecher, Dosen und Butterbrotpapier.

Die beste Sammelzeit. Beim Kräutersammeln können Sie schon im März zum erstenmal auf die Suche gehen. Wildbeeren gibt es, wie Sie sich denken können, erst später. Die ersten Blüten des Schwarzen Holunders (für Hollerküchel) können Sie im Juni finden. Heidelbeeren und Walderdbeeren gibt es, wenn Sie Glück haben, ab Juli. Himbeeren und Kornelkirschen werden frühestens Ende Juli reif. Im August stehen u. a. Berberitzen, Brombeeren, Ebereschenbeeren, Hagebutten, Holunderbeeren und Weißdorn zur Ernte an, die sich auch noch in den September erstreckt. Er ist im übrigen der Monat der ersten Wildäpfel und -birnen und Walnüsse. Wacholderbeeren gibt es ab Oktober. Im November ernten Sie frostharte Beeren wie Hagebutten und Schlehen, außerdem Edelkastanien.

Die beste Tageszeit für das Wildbeeren-sammeln ist immer der frühe Morgen. Je früher Sie losziehen, desto geringer die Gefahr, daß Ihnen schon Scharen von Wildfrüchtesammlern mit gefüllten Eimern und Kannen entgegenkommen und für Sie nur noch bescheidene Reste übrigbleiben.

Verwendung in der Küche

Was fängt man mit den Beeren an? Eine ganze Reihe von Wildbeeren eignen sich

zum Rohessen. Dabei bleiben natürlich die Vitamine voll erhalten. Andere Beeren müssen dem Geschmack zuliebe oder weil sie roh schädlich sein können, gekocht werden. Viele Wildbeeren kann man einfrieren, trocknen, zu Saft, Marmelade oder Gelees oder zu Schnäpsen verarbeiten. Mehr darüber ab S. 272. Allgemeine Hinweise:

O Waldbeeren so frisch wie möglich verwerten. Lagerung kann sie matschig machen und hat einen verringerten Wirkstoffgehalt zur Folge. Im Kühlschrank nur über Nacht aufbewahren. Die Beeren einfrieren, wenn Sofortverwendung nicht möglich ist.

O Roh eßbare, weiche Beeren (z.B. Him-, Brom- und Walderdbeeren) gar nicht oder nur sehr schonend waschen und abtropfen lassen. Mit Zucker und Milch oder Sahne frisch essen, auch als Beilage zu Quark oder Joghurt, oder zerdrückt mit Quark, Joghurt, Sahne oder Schlagsahne mischen.

O Roh eßbare, weniger empfindliche Beeren (z. B. Heidel- und Preiselbeeren) unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und wie weiche verwenden.

O In Dolden wachsende Beeren (z.B. Holunder) mit einer Gabel abstreifen, damit die Beeren nicht zerdrückt werden.

O Nur gekocht verwertbare Beeren wie üblich vorbereiten und waschen, am besten zu Saft oder Mus verarbeiten und daraus Kaltschalen, Rote Grütze, Soßen und Saftgetränke zubereiten.

O Einfachstes Entsaftungsverfahren: Beeren mit wenig Wasser bedeckt kochen, durch ein Tuch abseihen. Saft mit Zucker mischen und 10 Minuten kochen - oder den ungezuckerten Saft für Beeren Speisen verwenden. Gezuckerten Saft in gut gereinigten und heiß verschlossenen Flaschen aufbewahren. In kleinen Mengen kann man Saft mit dem

Entsafter bereiten, in größeren mit dem Dampfentsafter, der nach Gebrauchsanleitung verwendet wird.

Lexikon der Beerenfrüchte

Wer Wildfrüchte von Bäumen und Sträuchern sammeln will, muß die Augen offenhalten. Die meisten von uns haben es verlernt oder gar nicht erst gelernt, auf die Pflanzen ringsum zu achten, sich Unterschiede zu merken. Dem Anfänger-Sammler wird deshalb so manche Möglichkeit entgehen, seinen Eimer zu füllen. Er tut also gut daran, sich ein bißchen zu informieren. In vielen stadtnahen Waldgebieten gibt es beispielsweise Forstlehrpfade, die einen guten Einstieg in die Waldnatur bieten. Hier und da werden auch von Fachleuten begleitete Exkursionen veranstaltet. Am besten ist immer noch ein Strauch- und baumkundiger Onkel oder Freund, dem man sich bei den ersten Pirsch-Gängen anvertrauen kann.

Zunächst sollten Sie sich nur an eine Sorte halten, etwa an Heidelbeeren oder Walderdbeeren. Es wird schon schwierig genug sein, gerade diejenigen Regionen zu finden, in denen es sich zu sammeln lohnt. Für gezielte Sammelgänge braucht man Erfahrung oder einen guten Führer.

Die eßbaren Wildbeeren

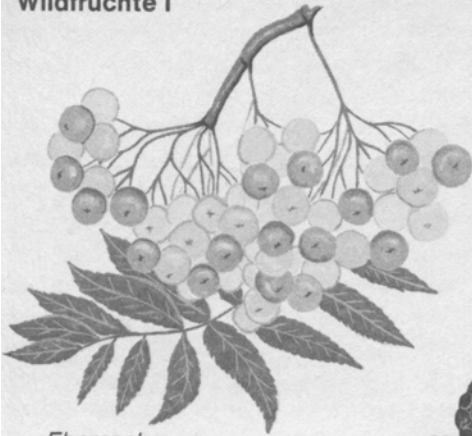
Wir führen hier nur die gängigsten, am häufigsten in nennenswerten Mengen vorkommenden Arten auf. Wenn Sie sich auf Ausgefalleneres spezialisieren wollen, müssen Sie sich eine Wildfrüchtekunde besorgen. Denken Sie daran, daß Sie zwar im allge-

meinen keine besondere Genehmigung brauchen, wenn Sie Wildfrüchte sammeln wollen (Ausnahme: eingefriedete Privatgrundstücke), daß damit aber keineswegs die Berechtigung verbunden ist, Sträucher und Bäume zu beschädigen, Äste abzureißen oder Wurzeln auszugraben.

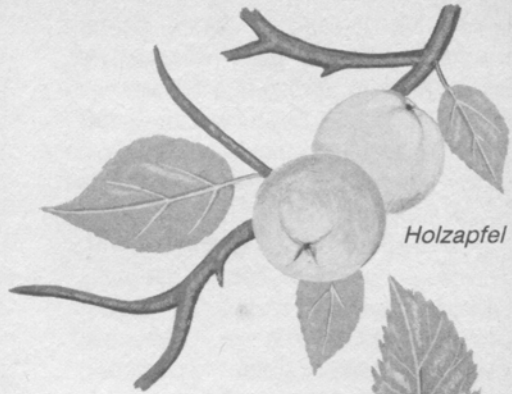
Berberitze. Der dornige Strauch mit den säuerlich-bitter schmeckenden Beeren gehört zu den Sauerdorngewächsen und wird bis zu 3 Meter hoch. Er wächst an sonnigen Hängen und in lichten Wäldern. Als Überträger des Getreiderostes wurde er in der Nähe von Äckern ausgerottet. Die verkehrt eiförmigen Blätter wachsen an kurzen Stielen in Büscheln. Die Berberitze blüht gelb mit duftenden, in Trauben zusammenstehenden Blüten. Die scharlachroten und walzenförmigen Beeren können im September und Oktober geerntet werden - der Dornen wegen am besten mit Handschuhen an den Händen. Ablösen der Beeren von den Stielen zu Hause. Verwendung für Säfte, Gelees, als Zutat in Mischmarmeladen, als Teebeigabe. Nur gekocht verwendbar. Rohe Früchte sind leicht giftig.

Brombeere. Der rankende Strauch ist an Waldrändern und auf Lichtungen am ehesten zu finden. Die stachelig gezähnten Blätter sind an der Oberseite dunkelgrün, an der Unterseite heller. Die Brombeere, auch Kroatzebeere genannt, blüht weiß-rosa. Ihre Sammelfrüchte schmecken aromatisch und werden je nach Wetter zwischen September und Oktober schwarzrot und reif. Die unreifen roten Beeren sind sauer. Brombeeren sollten möglichst oft roh gegessen werden (hoher Vitamingehalt). Sie eignen sich gekocht zu Säften, Gelees, Marmeladen und Kompotts, zur Wein- und Likörbereitung. Brombeerblätter werden als Tee verwendet, der bei chronischem Durchfall hilft.

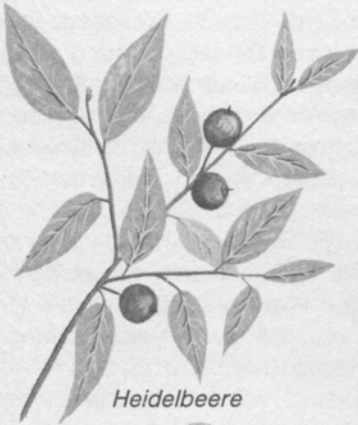
Wildfrüchte I



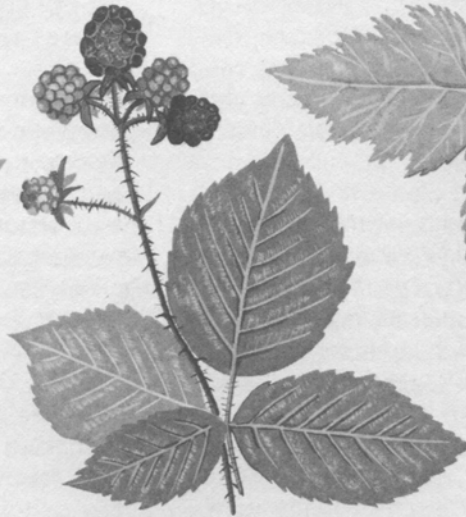
Eberesche



Holzapfel



Heidelbeere



Brombeere



Himbeere



Walderdbeere



Wacholder

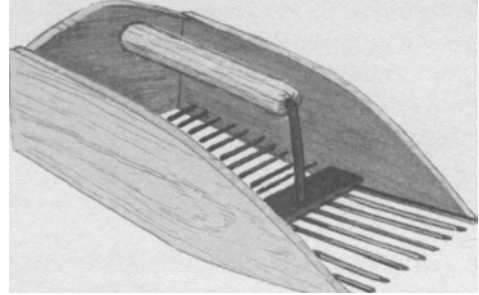


Preiselbeere

Eberesche. Der bis zu 15 Meter hohe Baum wächst auf Lichtungen und an Waldrändern und kommt kultiviert vor. Er ist auch als Vogelbeerbaum bekannt, hat unpaarig gefiederte, aus 9-15 Teilblättchen bestehende Blätter und blüht weiß bis gelblich mit Doldentrauben. Die kugelförmigen roten Früchte haben knapp 1 Zentimeter Durchmesser und stehen ebenfalls traubenförmig, sie werden ab Ende August geerntet. Frost macht die säuerlich-herb schmeckenden Früchte milder, aber auch mehlig-weich. Bitter schmeckende Früchte werden durch Blanchieren oder Einlegen in Essigwasser (über Nacht) verwendbar. Geeignet für Säfte, Gelees und Marmeladen, Wein und Likör. Die Blätter dienen als Viehfutter.

Hagebutte. Sie ist die Frucht der Heckenrose und wird auch Hüffe oder Hetschipsch genannt. Der bis zu 3 Meter hohe Rosenstrauch wächst an Waldrändern und Hecken, in Gebüsch und auf Weiden. Er hat unpaarig gefiederte Blätter mit 5-7 eiförmigen Teilblättchen, blüht blaßrosa und ist mit Stacheln ausgerüstet. Die scharlachroten Scheinfrüchte kann man im September und Oktober ernten (Handschuhe anziehen wegen der Stacheln). Sie werden bei der Verarbeitung aufgeschnitten und von Fruchtkernen und Haaren (Juckpulver!) befreit. Die vitamin-C-reichen Hagebutten eignen sich für Gelee, Sirup, Marmelade, Soßen, Weine und Liköre. Getrocknete Kerne, aber auch Fruchtfleisch, werden als Tee verwendet.

Heidelbeere. Der bis zu 50 Zentimeter hohe Heidel-, Schwarz- oder Blaubeerstrauch wächst in Wäldern und auf Lichtungen, bevorzugt in höheren Lagen, auch in Mooren. Er hat eiförmige hellgrüne Blätter mit rötlichem Schimmer und blüht hellgrün-rötlich. Die im Reifezustand blauschwarzen, 5-8 Millimeter großen Beeren



Das Ernten von Heidelbeeren mit dem Heidelbeerkamm schadet der Pflanze und ist deshalb nicht in allen Ländern erlaubt.

schmecken säuerlich-süß, ihr Saft ist kräftig dunkelrot. Ernte je nach Höhenlage von Juli bis September. Die Verwendung eines Heidelbeerkamms (einer Riffel) ist nicht überall erlaubt. Verwendung roh mit beliebiger Beigabe, gekocht für Säfte, Gelees, Marmeladen, Kompott, für Weine und Liköre.

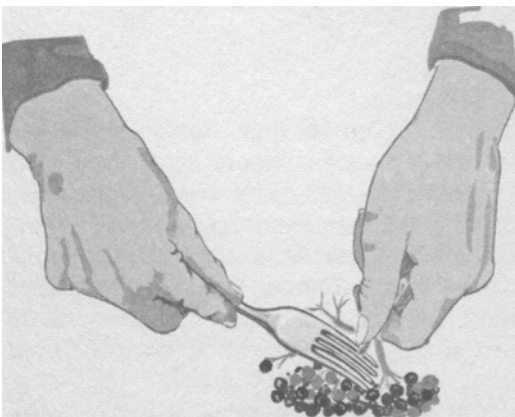
Himbeere. Der im allgemeinen meterhohe Strauch ist auf Waldlichtungen, an Waldrändern und Hecken bevorzugt zu finden. Er hat stachelige Stängel und gefiederte eiförmig-zugespitzte Blättchen, die an der Oberseite hellgrün, an der Unterseite weißfilzig sind, und blüht unscheinbar weiß. Die Früchte sind, wie bei der Brombeere, Sammel Früchte mit roter, samtartiger Oberfläche. Sie können oft schon ab Juni geerntet werden, wobei besonders alte Früchte oft von Maden befallen sind. Reife Himbeeren schmecken roh ausgezeichnet; gekocht sind sie die Grundlage von Säften, Sirups, Marmeladen, Gelees und Kompott. Die Blätter verbessern Teemischungen oder werden auch als Gesundheitstee verwendet.

Holunder. Als Strauch wird der Schwarze Holunder 5 Meter hoch, als Baum 10 Meter. Er kommt bei uns praktisch überall vor:

an Zäunen und Wegrändern, auf Schuttplätzen und Weiden, in Laub- und Mischwäldern. Die Blätter des Holunders, Hollers oder Flieders sind unpaarig gefiedert und bestehen aus 3-7 Teilblättchen. Die Blüten riechen kräftig, sie stehen in schirmförmigen Trugdolden zusammen. Die schwarzen, glänzenden Beeren haben schwarzroten Saft und können ab August geerntet werden. Holunderbeeren sollten nur gekocht verwendet werden; roh sind sie schwach giftig. Verwendung für Kompott, Gelee, Saft, Wein, Likör und Essig. Die Blütendolden dienen als Aromaträger für Backwerk, Limonaden u.a. und als Grundlage der Hollerküchel (in Teig ausgebackene Dolden).

Holzapfel. Wilde oder auch verwilderte Apfelbäume sind sowohl an Wegrändern und auf sonnigen Hängen als auch in Gärten zu finden. Ihre kleinen, oft harten und säuerlichen Früchte kann man vor allem in Mischgerichten und für Geflügelfüllungen wie Tafeläpfel verwenden.

Kornelkirsche. Als Strauch oder bis 8 Meter hoher Baum kommt das Hart-

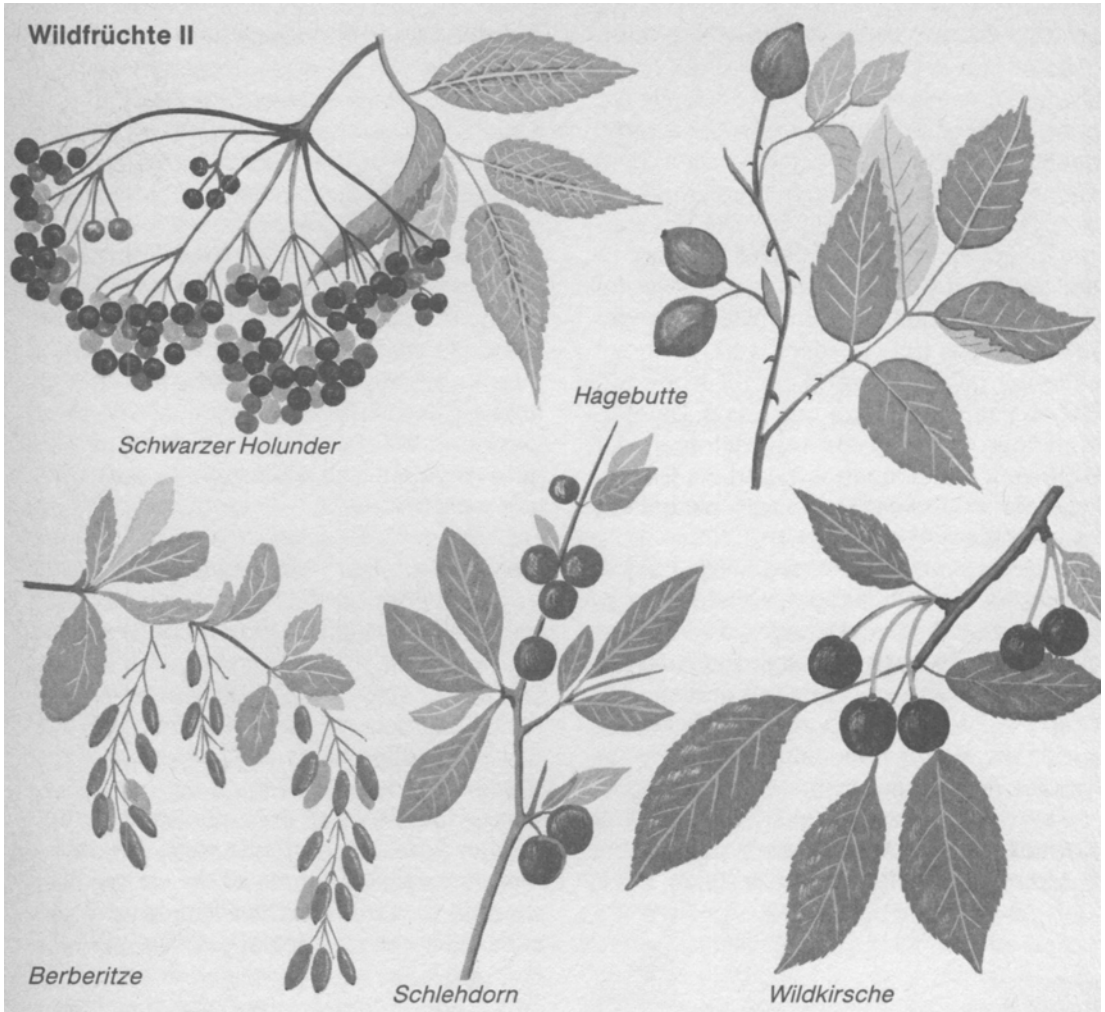


Holunderbeeren streift man mit der Gabel ab - so bleiben die Finger sauber und die Beeren werden nicht zerquetscht.

riegelgewächs vor allem in Bergwäldern, auf sonnigen Lichtungen und an Waldrändern vor, und zwar bevorzugt in Mittel- und Süddeutschland. Die goldgelben Blüten erscheinen vor den eiförmigen oder länglich-runden Blättern schon ab Februar. Die roten, ovalen Steinfrüchte werden bis zu 20 Millimeter groß und schmecken säuerlich. Ernte ab August, wobei nur die abgefallenen Früchte reif genug und verwertbar sind. Meist nur kleine Mengen, weil die Früchte nicht auf einmal reif werden. Roh eßbar, gekocht für Saft, Gelee, Marmelade, Likör und Wein und zum süßsauren Einlegen. Im Orient ist die Kornelkirsche Grundlage von Sorbet.

Mehlbeere. Der Lieblingsstandort des Strauchs oder bis zu 10 Meter hohen Baumes ist Kalkboden an Waldrändern oder in Laubwäldern, vor allem in höheren Lagen. Die Blätter sind 6-12 Zentimeter lang, elliptisch und gelappt oder doppelt gezähnt, die Blüten bilden eine schirmförmige Trugdolde und sind weiß. Mit den orangefarbenen bis dunkelroten Früchten, zentimetergroßen Äpfelchen, ist erst nach Durchfrieren etwas anzufangen - davor schmecken sie fade und mehlig. Die Früchte sind roh eßbar, werden aber meist gekocht verwendet, und zwar im allgemeinen in Mischung mit sauren Früchten zum Beispiel für Kompott, Gelee und Marmelade, auch für Wein.

Moosbeere. Der immergrüne, kriechende Strauch kommt nur auf saurem Moorboden vor. Die höchstens 1 Zentimeter langen Blättchen sind länglich-eiförmig, die Pflanze blüht rosa und liefert ab September an langen Stielen tiefrote, kugelförmige Beeren, die säuerlich schmecken und erst nach dem Durchfrieren verwendet werden sollen. Verwendung auch roh; gekocht wie Preiselbeeren zu Gelee, Marmeladen, Saft usw.



Preiselbeere. Ihr immergrüner Zwergstrauch bevorzugt sauren, kalkarmen Boden in Misch- und Nadelwäldern und Moor-gebieten. Die verkehrt eiförmigen Blättchen sind am Rand eingerollt, die in Trauben stehenden Blüten weiß bis rosa. Frühestens im August können die kugelförmigen roten Beeren mit dem säuerlich-herben Geschmack geerntet werden - im allgemeinen vor der endgültigen Reife, weil sie sonst abfallen. Verwendung für Kompott, Marmelade und Likör, seltener für Saft und Gelee, weil sie zu trocken sind.

Sanddorn. Der Strauch oder bis zu 5 Meter hohe Baum ist ein Gewächs der Nord- und Ostseeküste und warmer Alpenhänge. Er hat lineal-lanzettliche Blätter, die Blüten stehen in kurzen Ähren und sind rostrot. Die blaßgelben bis orangefarbenen Steinfrüchte schmecken säuerlich-aromatisch und enthalten viel Vitamin C. Sie helfen bei Vitaminmangel und Appetitlosigkeit. Geerntet wird ab September, stets vor dem Frost (er macht die Früchte noch saurer). Verwendung für rohen Saft und für Sirup, für Marmelade und Gelee (Forts. S. 193).

Berberitzensoße nach Kneipp

250 g frische Berberitzen, 200 g Zucker, 1/8 l Wasser, 1 TI Speisestärke, 1 Glas Weißwein

Berberitzen vorbereiten, mit Zucker und Wasser aufsetzen und bei mittlerer Hitze weich kochen, dann durch ein Sieb rühren. Den Berberitzenbrei wieder zum Kochen bringen, Speisestärke mit Wein verrühren und die Soße damit binden. Schmeckt vorzüglich zu Pudding oder anderen Süßspeisen oder zu kaltem Wildfleisch.

Berberitzen-Eiercreme

5 Eier, 175 g Zucker, 1/4 l Berberitzensaft; süße Sahne, Zucker

Eier mit Zucker verrühren und den Berberitzensaft dazugeben, die Masse unter ständigem Schlagen im Wasserbad oder auf niedrigster Schaltstufe dick schaumig schlagen. Die Creme auf kalt ausgespülte Portionsschüsselchen verteilen, im Kühlschrank kalt werden lassen und mit Schlagsahne garnieren.

Pikante Brombeersoße

250 g Brombeeren, 40 g Zucker, 1/2 Glas Rotwein, 1 Schnapsglas Weinbrand, 1 El feingeriebene Mandeln, je 1 Prise Nelken- und Zimtpulver, 1 TI scharfer Senf, 1 Spritzer Orange-Bitter

Brombeeren durch ein Sieb streichen, mit den übrigen Zutaten zu einer nicht zu flüssigen Soße verkochen und pikant abschmecken. Zu Wild- oder Rindfleisch oder zur Bratenplatte sehr gut.

Brombeeren mit Joghurtgeiee

250 g frische Brombeeren, 3 El Zucker, 4 Blatt weiße Gelatine, 3 Becher Joghurt, 1 Päckchen Vanillezucker

Brombeeren vorbereiten, 1 El davon zurücklegen, die übrigen mit 2 El Zucker vermischen und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Gelatine in wenig kaltem Wasser quellen lassen, nach Packungsvorschrift auflösen. Joghurt verquirlen, mit restlichem Zucker, Vanillezucker und Geliertud mischen. 2/3 davon in eine kalt ausgespülte Schale geben, die gezuckerten Brombeeren darauf verteilen, mit dem restlichen Geliertud überziehen und den zurückbehaltenen Brombeeren verzieren. Vor dem Servieren gut kühlen. Abwandlung: Das Rezept eignet sich auch für Himbeeren oder Walderdbeeren.

Brombeerquark

150 g Speisequark, 2 El süße Sahne, 2 El Honig, 150 g frische Brombeeren

Quark mit Sahne und Honig glattrühren. Brombeeren vorbereiten und unter den Quark heben. Eine schnelle sommerliche Süßspeise.

Ebereschenkompott

750 g Ebereschenbeeren (Vogelbeeren), 250 g säuerliche Äpfel, 125 g Birnen, 500 g Zucker, 1 gestrichener TI Zimt, 1/2 TI Nelkenpulver, 1 Schnapsglas Apfelschnaps

Vogelbeeren vorbereiten, waschen und abtropfen lassen. Äpfel und Birnen schä-

len, vom Kernhaus befreien, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Früchte in einen Topf geben, Zucker, Zimt und Nelken hinzufügen und so viel Wasser angießen, daß die Früchte knapp bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze alles gar, aber nicht zu weich kochen, abkühlen lassen und den Schnaps hineinrühren. Schmeckt gekühlt als Nachtisch oder pastenartig-dick eingekocht zu Wild- oder Rindfleisch.

Hagebuttensuppe

*300 g Hagebutten, 2 Äpfel, 30 g Mehl,
50 g Butter, Salz, 40 g Zucker,
2 Tl Zitronensaft, 1 Glas Rotwein;
2-3 Scheiben Weißbrot, etwas Butter*

Hagebutten entkernen, waschen und abtropfen lassen. Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien und grob schneiden. Beides in 1 l Wasser garen, dann durch ein Sieb geben. Aus Mehl und Butter mittelbraune Einbrenne bereiten, mit etwas Wasser auffüllen. Hagebuttenpüree wieder zum Kochen bringen, die Einbrenne hineingebe-
nund 8 Minuten durchkochen. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Rotwein verfeinern und abschmecken. Semmeln würfeln, in Butter goldgelb rösten. Die Semmelwürfel auf die Suppe geben.

Hagebuttensoße

*200 g entkernte Hagebutten, 1 Stück
Zitronenschale (ungespritzt), 40 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker,
2 Tl Speisestärke, 3 El Apfelwein;
Zitronensaft*

Hagebutten mit Zitronenschale in wenig Wasser weich kochen und durch ein Sieb streichen. Die Masse mit Zucker und Vanillezucker aufkochen und 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Speisestärke mit Apfelwein verquirlen und die Soße damit binden, mit Zitronensaft ab-

schmecken. Paßt warm oder kalt zu Süßspeisen oder Eis, kalt zu Wildbraten oder gekochtem Rindfleisch.

Heidelbeer-Eierkuchen

*250 g Heidelbeeren, 50 g Zucker; für die
Eierkuchen: 150 g Mehl, 1/8 l Milch, 2 Eier,
1 Prise Salz, 1 El Zucker;
Backfett; 1 Päckchen Vanillezucker*

Heidelbeeren vorbereiten, einzuckern und kühl stellen. Teigzutaten verrühren, den Teig 20 Minuten stehen lassen, dann in der Pfanne in heißem Backfett dünne Eierkuchen backen, beiderseits goldgelb werden lassen. Heidelbeeren auf den Eierkuchen verteilen, diese zusammenrollen und mit wenig Vanillezucker bestreuen. Heiß und frisch auftragen.

Hessischer Heidebeerkuchen

*Für den Hefeteig: 500 g Mehl, 30 g Hefe,
1/4 l Milch, 75 g Zucker, 100 g Butter, 1 Ei,
1 gestrichener Tl Salz, abgeriebene
Schale einer Zitrone, 1 Prise Muskatblüte;
für den Belag: 100 g Semmelmehl,
750 g Heidelbeeren, 50 g Zucker*

Mehl in eine Backschüssel geben, eine Vertiefung eindrücken, die zerbröckelte Hefe mit etwas Milch, Zucker und Mehl zu flüssigem Vorteig verrühren, 30 Minuten gehen lassen. Vorteig mit den übrigen Teigzutaten zu glattem Teig verarbeiten, kräftig mit dem Rührlöffel schlagen, bis er sich von der Schüsselwand löst. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Ein gefettetes Backblech mit dem ausgerollten Teig belegen. Den Teig mit Semmelmehl bestreuen, mit den vorbereiteten Heidelbeeren belegen und zuckern. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen 25-35 Minuten bei 200-220° C backen. Dazu gibt es Kartoffelsuppe.

Himbeer-Kaltschale

500g frische Himbeeren, 1 Stange Zimt,
1 TI abgeriebene Zitronenschale,
2-3 El Zucker, 2 Gläser Weißwein,
1 gestrichener El Speisestärke

Himbeeren vorbereiten, die Hälfte der Früchte mit Zimt und Zitronenschale in etwa 3/8 l Wasser weich kochen, durch ein Sieb geben und mit dem Zucker wieder zum Kochen bringen. Speisestärke und Wein verquirlen, in die Suppe rühren und kurz aufkochen. Die Flüssigkeit abkühlen lassen, kurz vor dem Servieren die restlichen frischen Himbeeren hineingeben.

Fliederbeersuppe

750g abgestreifte Holunderbeeren,
1/2 Stange Zimt, einige Stückchen
unbehandelte Zitronenschale, 2 Nelken,
20 g Speisestärke, 2-3 El Rotwein

Holunderbeeren mit Gewürzen in gut 1 l Wasser aufsetzen, weich kochen und durch ein Sieb streichen. Speisestärke mit Wein verrühren, in die wieder zum Kochen gebrachte Suppe geben und aufkochen. Kann heiß oder kalt gegessen werden.

Bayerische Hollerküchel

Für den Teig: 250g Mehl, 2 gestrichene
TI Backpulver, 2 TI Zucker, 1 Ei, gut
1/8 l Milch, 3 El Rum, 2 TI Öl; 12 voll
aufgeblühte Holunderblütendolden;
Backfett, 2 Päckchen Vanillezucker oder
2 El Puderzucker

Zutaten zu dickflüssigem Eierkuchenteig verrühren, 30 Minuten ziehen lassen. Die gut ausgeschüttelten Dolden einzeln in den Teig tauchen (Stiel bleibt frei) und in heißem Fett schwimmend goldgelb backen. Heiß mit Vanille- oder Puderzucker bestreut als Nachspeise reichen.

Bayerisches Hollermus

500g reife Holunderbeeren,
250g Zwetschgen, 250g Birnen,
60 g Zucker, je 1/2 TI Nelken- und
Zimtpulver, 75 g Schwarzbrottrinde

Holunderbeeren abstreifen, waschen und abtropfen lassen, Zwetschgen entsteinen, Birnen schälen, vierteln und vom Kernhaus befreien. Das Obst mit wenig Wasser, dem Zucker, den Gewürzen und der geschnittenen Schwarzbrottrinde bei schwacher Hitze zu Kompott verkochen. Schmeckt kalt zu Mehlspeisen oder mit Sahne oder Milch als Nachtisch.

Mehlbeer-Grießspeise

350g Mehlbeeren, 175 g Zucker, Saft
einer Zitrone (oder 2 El Berberitzensaft),
150 g Weizengrieß; 1 Becher süße Sahne,
Zucker, Zitronensaft

Mehlbeeren vorbereiten, mit Zucker, Zitronen- oder Berberitzensaft und wenig Wasser aufsetzen, die Beeren weich kochen und durch ein Sieb streichen. Mit Wasser auf knapp 1 l ergänzen, wieder zum Kochen bringen, den Grieß unter ständigem Rühren einlaufen und bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Die Speise in eine kalt ausgespülte Schüssel füllen, erkalten lassen und mit Schlagsahne oder Kompott als Nachspeise zu Tisch geben.

Moosbeeren-Kompott

500g reife Moosbeeren, 150 g Zucker,
Saft einer Zitrone, 2 Schnapsgläser
Aquavit

Moosbeeren vorbereiten, mit Zucker und Zitronensaft in wenig Wasser weich kochen, etwas abkühlen lassen und mit Aquavit abschmecken. Schmeckt am besten gut gekühlt.

Preiselbeer-Apfel-Kompott

*500 g Preiselbeeren, 350 g Äpfel,
150 g Zucker, 1/2 Stange Zimt,
1 El Zitronensaft, 2 Schnapsgläser
Apfelschnaps*

Preiselbeeren vorbereiten, waschen und abtropfen lassen. Äpfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in Spalten schneiden. Beides mit Zucker, Zimt und Zitronensaft in wenig Wasser garen, bei Bedarf nachzuckern. Zimtstück herausnehmen und das Kompott abkühlen lassen, mit Apfelschnaps abschmecken.

Preiselbeer-Meerrettich

*1/8 l Sahne, 1 Tl Zucker, 1 Tl Zitronensaft,
30 g geriebener Meerrettich,
60 g Preiselbeerkompott*

Sahne mit Zucker und Zitronensaft steif schlagen, Meerrettich und Preiselbeeren unterziehen. Zu Wildfleisch, Braten oder gekochtem Rindfleisch das Tüpfelchen auf dem i.

Sanddorn-Buttermilch

*Je Person: 1/5 l Buttermilch,
1 El Sanddornsirup (fertig gekauft)*

Buttermilch und Sirup im Mixer oder mit dem Handrührgerät kräftig schlagen, kühl in einem Becherglas reichen.

Schlehen süßsauer

*1/8 l Weinessig, 1/4 l Wasser, 250 g Zucker,
1/2 Stange Zimt, 4 Nelken, 500 g Schlehen*

Essig mit Wasser und Zucker aufkochen, die Gewürze und die vorbereiteten Schlehen hineingeben und die Beeren bei schwacher Hitze garen. Etwas abkühlen

lassen, den Saft abgießen, etwas einkochen und wieder über die Schlehen gießen. Dieses Verfahren noch zweimal wiederholen, bis der Saft ölig eingekocht ist. Kalt zu Wild- oder Rindfleisch.

Wacholdersoße

*125 g Butter, 4 El geriebenes
Schwarzbrot, 1 El Wacholderbeeren,
1 Prise Salz, 1/2 Tl schwarzer Pfeffer,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
3-4 El Estragonessig, 1 Glas Rotwein*

Butter in einem Topf erhitzen und gelb werden lassen, Brotbrösel darin kräftig anrösten, die gründlich zerquetschten, zerstampften (Mörser) oder gemahlenden Wacholderbeeren dazugeben, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft würzen, den Essig hinzufügen und die Soße 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann den Rotwein hineintrühren. Paßt vor allem zu Wildschwein- oder Gamsbraten.

Walderdbeer-Sorbet

*200 g frische Walderdbeeren,
60 g Zucker, 1/8 l Wasser, 1 El Zitronensaft*

Erdbeeren vorbereiten, mit dem Handrührgerät pürieren oder durch ein Sieb streichen, kühl stellen. Wasser mit Zucker zum Kochen bringen und genau 5 Minuten lang bei mittlerer Hitze kochen. Den Sirup völlig abkühlen lassen, mit dem Fruchtmus mischen, in den Eiskwürfelbehälter füllen und im Gefrierfach des Kühlschranks in 3-4 Stunden gefrieren lassen. 15 Minuten vor dem Servieren herausnehmen, etwas antauen lassen. In eine tiefe Rührschüssel geben, mit einer Gabel grob zerteilen, dann mit dem Handrührgerät schneelig rühren (höchste Schaltstufe). In Sektschalen gefüllt und mit Zitronensaft beträufelt sofort servieren.

Schlehdorn. Kalkböden in Hecken und auf sonnigen Hängen hat der Schleh- oder auch Schwarzdorn am liebsten. Der Strauch wird bis zu 3 Meter hoch, hat bis 5 Zentimeter lange elliptische gesägte Blätter und blüht weiß vor Erscheinen der Blätter. Die schwarzblauen, bereiften Früchte von Kirschengröße sollten erst nach kräftigen Frösten geerntet werden (dann sind sie weniger herb). Sie lassen sich zu Saft, Gelee und Marmelade, vor allem aber zu Wein und Likör verarbeiten.

Wacholder. Der säulenförmige, immergrüne Wacholderstrauch kommt vor allem auf Heiden und Weiden, sonnigen Halden und in Nadelwäldern vor. Seine Nadeln sind bis zu 2 Zentimeter lang. Die Beerenzapfen sind rundlich und im ersten Jahr grün, im zweiten Jahr schwarz und blau bereift. Sie können im September und Oktober geerntet werden. Keine unmittelbare Verwendung; getrocknet als Gewürz (Wildgerichte, Fisch), zur Schnapsherstellung (Steinhäger), für Likör.

Walderdbeere. Die höchstens 15 Zentimeter hohe Pflanze braucht Sonne, sie bevorzugt Waldränder, Lichtungen und Wegraine. Sie hat eiförmige, dreigeteilte und gesägte Blätter und blüht weiß. Die Sammel Früchte schmecken aromatisch süß und können ab Juni geerntet werden - möglichst nur, wenn sie rundum rot und reif sind. Wer einen guten Walderdbeeren-Platz entdeckt hat, kann ihn im Sommer immer wieder aufsuchen, weil nicht alle Beeren zugleich reif werden. Verwendung fast ausschließlich roh mit Milch, Sahne, Joghurt, Eis usw., aber auch zu Bowlen und Limonaden, für rohgerührte Marmeladen. Beim Kochen verändert sich der Geschmack.

Weißdorn. Die genaue Bezeichnung: Eingriffiger Weißdorn. Vorkommen auf steini-

gen Böden in Laub- und Föhrenwäldern als Strauch oder niedriger Baum mit dornigen Zweigen und eiförmigen, meist dreilappigen Blättern. Die weißen, stark duftenden Blüten stehen in aufrechten Doldenrispen. Das Fruchtfleisch der kleinen roten Scheinfrüchte ist gelblich und vitaminreich, es schmeckt mehlig. Ernte ab September, Verwendung zu Gelee, Sirup und Kompott, vor allem in Mischung mit anderen Früchten. Aus den Blättern wird Tee bereitet (s. S. 233).

Wildkirsche. Der bis zu 20 Meter hohe Wildkirschenbaum wächst an Waldrändern und Weiden, auf sonnigen Hängen. Erkennbar ist er vor allem an seiner rot- bis schwarzbraunen Rinde, die sich querstreifig abringelt. Die weißen Blüten erscheinen vor den Laubblättern in doldigen Büscheln. Die Blätter sind verkehrt eiförmig und zugespitzt. Die ab Juli erntereife schwarzrote Steinfrucht ist fleischärmer als Edelkirschen, sie eignet sich für Saft, Likör und Wein.

Die giftigen Beeren

Zwar ist die Verwechslungsgefahr zwischen eßbaren und giftigen Beeren längst nicht so groß wie zwischen Speise- und Giftpilzen. Es kommt nur selten vor, daß ein Beerensammler mit einer giftigen Ernte nach Hause kommt oder daß sich giftige unter die eßbaren Beeren gemischt haben. Trotzdem sollte man sich die Merkmale der giftigen Beeren schon deshalb gut einprägen, damit man Kinder auf sie aufmerksam machen kann, die bei ihren »Kostproben« nicht danach fragen, ob sie vielleicht an lebensgefährliche Tollkirschen geraten sind. Die Anzeichen einer Vergiftung durch Wildbeeren sind ähnlich wie bei einer Pilzvergiftung: Erbrechen, Durchfall, Zittern oder Krämpfe, Fieber. Der Erkrankte sollte so-

fort Brechmittel bekommen (2 Tl Salz auf 1 Glas Wasser oder dünne Seifenlauge), bei Durchfall Kohletabletten. Erbrochenes oder Speisereste für den schnellstens zu verständigenden Arzt aufbewahren! Auf jeden Fall sollten Sie den folgenden Giftpflanzen aus dem Weg gehen:

Aronstab. SEHR GIFTIG. Die bis zu 60 Zentimeter hohe Staude kommt in feuchten Laubwäldern und Gebüsch vor. Sie hat pfeilförmige Blätter. Die Blüten stehen an einem keulenförmigen Kolben, den ein tütenförmiges Hochblatt einhüllt. Die Beeren (August-September) sind schwächer bis kräftig rot.

Eibe. SEHR GIFTIG. Der immergrüne Strauch oder Baum ist in Wäldern selten anzutreffen, wird aber häufig angepflanzt. Seine Nadeln sind bis zu 3 Zentimeter lang. Gelbliche (männliche) und grüne (weibliche) Blüten. Erbsengroße Früchte mit fleischigem, rotem Samenmantel von August bis Oktober. Bis auf den Samenmantel sind alle Teile giftig.

Liguster. SEHR GIFTIG. Weit verbreitet an sonnigen Hängen, in lichten Wäldern und an Wegrändern. Der bis zu 4 Meter hohe Strauch behält seine länglich-lanzettlichen Blätter sehr lange. Die Blüten sind weiß bis gelblich und duften stark und süß. Die kugelförmigen schwarzen Beeren (September-Oktober) bleiben oft den ganzen Winter über am Strauch hängen, soweit sie nicht Vögeln zur Nahrung dienen.

Maiglöckchen. TÖDLICH GIFTIG. In Laubwäldern und auf Auen, aber auch in Gärten anzutreffen. Die bis 35 Zentimeter hohen Stauden haben elliptische, zugespitzte Blätter, die Blüten stehen glockig an einer einseitig besetzten Traube. Von Juli bis August erscheinen die korallenroten, erbsengroßen Beeren.

Pfaffenhütchen. SEHR GIFTIG. Als Strauch oder kleiner Baum in Au- und Mischwäldern auf Kalkboden verbreitet, aber auch als Zierstrauch angepflanzt.

Vierkantige Äste, bis zu 10 Zentimeter lange eiförmig-lanzettliche und gesägte Blätter, grünlich-weiße Blüten. Die im September und Oktober reifenden Früchte sind vierkantige Kapseln mit 2-4 Samen, von einem orangeroten Samenmantel umgeben. Die Fruchtform erinnert an das Barret eines katholischen Priesters - daher hat die Pflanze ihren Namen.

Seidelbast. TÖDLICH GIFTIG. Kommt in schattenreichen Wäldern oder angepflanzt vor. Bis etwa 1 Meter hoher Strauch mit weichen, lanzettlichen Blättern, die an der Oberseite hell-, an der Unterseite graugrün sind. Rotviolette Blüten erscheinen vor den Blättern. Schon wenige der scharlachroten, erbsengroßen Steinfrüchte können tödlich wirken. Die nur noch selten anzutreffende Pflanze ist geschützt.

Stechpalme. SEHR GIFTIG. In Wäldern und Hecken auf kalkarmem Boden verbreiteter immergrüner Strauch oder Baum mit eiförmigen bis elliptischen, glänzenden Blättern. Die Stechpalme blüht gelblich bis grünlich oder auch rötlich. Die korallenroten Steinfrüchte bleiben meist den Winter über am Strauch.

Tollkirsche. TÖDLICH GIFTIG. Sie kommt sowohl in Wäldern mit kalkhaltigem Boden als auch auf Kahlschlägen und an Wegrainen vor. Die Staude wird bis zu 1,20 Meter hoch. Charakteristisch sind die paarweise angeordneten eiförmigen Blätter, von denen jeweils eins doppelt so groß ist wie das andere des Paares. Braunviolette Blüten, von Juli bis Oktober schwarze, kirschenähnliche Beeren, die in grünen Kelchen sitzen. Zuerst rauschartige Wirkung, dann Lähmung und Zusammenbruch.

Vielblütiger Weißwurz. SEHR GIFTIG. Die bis zu 60 Zentimeter hohe Staude bevorzugt nährstoffreiche Lehmböden in Laubmischwäldern und Gebüsch, meist an schattigen Stellen. Elliptische, ungestielte Blätter, glockige weiße Blüten mit grünen Zipfeln. Rote Beeren von August bis September, die später schwarzblau werden.

Nüsse und andere Früchte

Botanisch betrachtet sind Nüsse »Schließfrüchte mit holzartig ausgebildeter Fruchtknotenwand«. Nicht alles, was bei uns Nuß genannt wird, ist auch wirklich eine. Die Paranuß (»Elefantenlaus«) gehört beispielsweise zu den Kapselfrüchten, die Erdnuß ist eine Hülsenfrucht, die Muskatnuß der Same einer Beerenfrucht. Kokosnuß und Pistazie sind Steinfrüchte - und auch die Walnuß, Inbegriff der Nuß, ist in die Gruppe der Steinfrüchte einzuordnen, wenn man es genau nimmt.

Handels- und lebensmittelrechtlich betrachtet, dürfen bei uns überhaupt nur Hasel- und Walnüsse als Nüsse verkauft werden. In allen anderen Fällen ist die genaue Artbezeichnung vorgeschrieben. Diese beiden Nüsse sind aber auch die einzigen, die bei uns in großem Umfang kultiviert und geerntet werden. Sie sollen deshalb hier kurz angesprochen werden.

Was man sonst noch ernten kann

Der Haselnußstrauch, in Mitteleuropa seit der Antike als Nahrungs-, aber auch als Arzneimittel (gegen Hexerei, Blitzschlag und Schlangenbiß) verwendet, ist die älteste bei uns vertretene Nuß. Den asiati-

schen Walnußbaum brachten die Römer mit nach Deutschland, er ist eigentlich immer ein anspruchsvoller Fremdling geblieben, der sich vor allem überall dort wohl fühlt, wo Wein gebaut wird. Exoten sind auch die Edelkastanie oder Marone und der nur in wenigen begünstigten Landstrichen existenzfähige Mandelbaum. Die einzige bodenständige Nuß wäre damit die ölhaltige Buchecker. Freilich ist sie keine »richtige« Nuß...

Buchecker. So heißt die kleine, dreikantige und nußähnliche Frucht der weitverbreiteten Rotbuche. Als Kinder haben wir sie gesammelt, aus der dünnen Hülle geschält und mit Genuß als Nußersatz verspeist, nicht ahnend, daß wir das eigentlich nicht hätten tun sollen: Bucheckern enthalten das giftige Fagin, das erst bei der Erhitzung unschädlich gemacht wird. Bucheckerkernkerne kann man also beim Backen unbesorgt als Mandel- oder Nußersatz verwenden. Das durch Pressen oder Extrahieren gewonnene Öl dient als Speiseöl und zur Seifenherstellung. Bucheckern liefert die Rotbuche erst mit mindestens 40 Jahren, und dann auch nicht alljährlich, sondern im fünf- bis achtjährigen Rhythmus, in den sogenannten Vollmastjahren. In den Jahren dazwischen fruchten nur einige wenige Buchen. Daran sollten Sie bei der Bucheckernsuche denken und nicht enttäuscht sein, wenn nach einem üppigen Jahr die Ernte mager ausfällt.

Edelkastanie. Die Edel- oder Eßkastanie oder Marone, mit der ungenießbaren Roßkastanie weder verwandt noch verschwägert, stammt aus Südeuropa und gedeiht bei uns nur in besonders warmen Gegenden, vor allem in den Weinbaugebieten. Der bis zu 20 Meter hohe Baum kann über 1000 Jahre alt werden, er gehört zu den Buchengewächsen. Seine Blätter sind groß und derb, länglich-lanzettlich und sta-

chelig gezähnt. Die Blüten bilden weiße Büschel an aufrechter, langer Ähre. Die Edelkastanien oder Maronen wachsen in einer stacheligen Hülle heran. Frühestens nach 20 Jahren, oft erst nach 60 Jahren, beginnt der Baum zu tragen und bringt dann nur alle 2-3 Jahre die volle Leistung (»Vollmast«).

Maronen müssen vor der Zubereitung von ihrer Schale befreit werden. Zu diesem Zweck schneidet man sie meist kreuzweise ein, schiebt sie in den Backofen oder kocht sie. Dann läßt sich die Schale leicht ablösen, ebenso die weiße Unterschicht. Man kann Maronen gebraten essen (so werden sie von den Maronibratern auf den Straßen angeboten) oder gekocht, zu Püree verarbeitet, als Beilage zu salzigen Speisen oder auch als Süßspeise, sogar als Marmelade.

Falls Sie selbst unter die Maronibrater gehen wollen: Rösten Sie die Edelkastanien in einer trockenen Eisenpfanne über kräftigem Feuer. Dabei müssen sie ständig »umgerührt« werden, damit sie nicht verbrennen. Vorher ritzen Sie die Schalen kreuzweise ein. Die Maronen sind fertig, wenn die Schalen aufspringen.

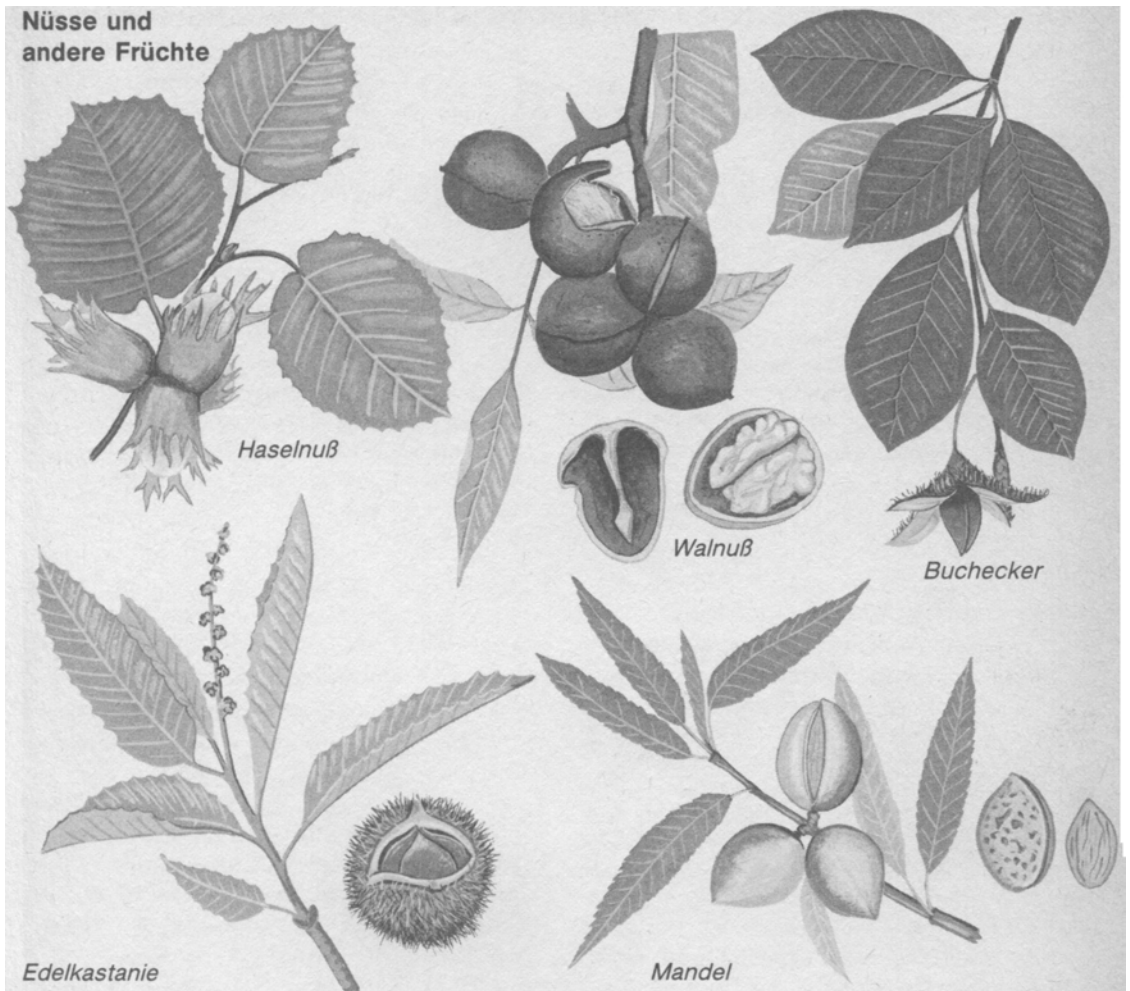
Haselnuß. Haselsträucher gibt es an Waldrändern und auf Lichtungen, in Gebüsch und in Heckenform, natürlich auch in Gärten. Die Sträucher werden bis zu 6 Meter hoch. Männliche (lang herabhängende Kätzchen) und unscheinbare weibliche Blüten wachsen auf demselben Baum und erscheinen vor den Blättern, die eiförmig, zugespitzt und doppelt gezähnt aussehen. Die hartschaligen braunen Nüsse sitzen in geschlitzten Hüllen und werden im Herbst geerntet, und zwar nach dem völligen Ausreifen (sonst schrumpfen sie beim Trocknen ein). Nach dem Knacken der Schalen kann man die Nüsse etwas anrösten und zwischen den Händen reiben, dann springt die Innenhaut ab. Überdies schmecken ge-

röstete Nüsse aromatischer als frische. Ein etwa zwanzigjähriger Haselnußstrauch kann jährlich 8-10 Kilogramm Nüsse liefern. Sie werden in der Küche sehr vielseitig für Backwerk und Füllungen verwendet und spielen außerdem als Öllieferanten eine Rolle.

Mandel. Das vom bei uns nur selten lebensfähigen Mandelbaum gelieferte »Schalenobst« ist eine etwa 5 Zentimeter lange Steinfrucht, in der sich eine 2 Zentimeter lange, von einer braunen Haut umschlossene nußartige Frucht befindet. Die wichtigsten Anbauländer liegen am Mittelmeer, aber auch der Iran und die USA exportieren größere Mengen süßer und bitterer Mandeln. Bei der Verwendung werden die Mandelkerne im allgemeinen überbrüht und abgezogen, dann ganz, gehackt oder gerieben für Backwerk, Süßigkeiten (Nugat) und Füllungen verwendet. Mandelöl wird im allgemeinen nicht als Speiseöl, sondern für kosmetische und medizinische Zwecke verwendet.

Tannen- und Fichtenspitzen. Die aromatischen Jungtriebe von Tannen und Fichten kann man zu Schnaps, Likör, Sirup, Gelee und Saft verarbeiten. Wenn Sie in öffentlichen Wäldern Tannen- und Fichtenspitzen ernten, sollten Sie es bei kleinen Mengen belassen und sich dabei nur an mehr als 3 Meter hohe Bäumchen halten, den ganz jungen Nachwuchs der Schonungen jedoch verschonen. Noch besser ist es, sich beim Förster zu vergewissern, daß er mit Ihrer Waldernte einverstanden ist. Er wird Ihnen sagen, wo Sie Ihre Jungtriebe holen dürfen - und wo nicht.

Walnuß. Wichtige Lieferanten von Walnüssen sind Frankreich, die USA und China. Der Walnußbaum wird aber auch in Deutschland in großem Umfang kultiviert. Heimische Walnüsse sind an der hellen,



gefurchten Schale zu erkennen. Die sommergrünen Walnußbäume werden bis zu 30 Meter hoch mit Blättern, die aus 5-9 länglich-eiförmigen, ganzrandigen Blättchen zusammengesetzt sind. Die Früchte haben Kugelform und sind grün; wer sich mit bloßen Händen an die Abschälarbeit macht, um an den harten Kern heranzukommen, bekommt braune bis schwarzbraune Finger und wird sich wundern, wie schwer diese Farbe wieder abzukriegen ist. Bei völliger Reife ist die Frucht leichter zu bearbeiten.

Ein erwachsener Walnußbaum belegt eine Fläche bis zu 100 Quadratmeter, er liefert alljährlich 70-100 Kilogramm Nüsse und ist damit bedeutend ertragreicher als der Haselnußstrauch. Walnüsse werden zu einem großen Teil frisch verzehrt, sind aber auch für die Zubereitung von Süßspeisen, Konfekt und Backwerk von großer Bedeutung. Wegen des hohen Fettgehalts (um 60 Prozent) werden Walnüsse verhältnismäßig leicht ranzig, sollten also nicht zu lange gelagert werden. Nur unter Luftabschluß halten sie sich frisch.

Edelkastanien und Nüsse

Maronenpüree

*750 g Maronen (Edelkastanien),
1/2 / Fleischbrühe, Salz, Pfeffer,
50 g Butter, 2 El saure Sahne*

Maronen kreuzweise einschneiden, 10 Minuten auf dem Backblech im heißen Ofen erhitzen. Die aufgeplatzten Früchte schälen und von der Innenhaut befreien, in Fleischbrühe garen, durch ein Sieb rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Butter und Sahne verfeinern. Zu Wildgerichten, Enten- oder Gänsebraten.

Maronen-Dessert

*500 g Maronen, 150 g Puderzucker,
100 g Butter, Rum*

Die Maronen kochen, schälen und durch den Fleischwolf drehen. Die pürierte Masse mit Zucker und nicht zu fester Butter gut verrühren, nach Geschmack Rum dazugeben. Alles zusammen nochmals durch den Fleischwolf geben und nun die Püreeöllchen vom Fleischwolf gleich in Portionsschalen fallen lassen. Mit viel frischer Schlagsahne schmeckt das Maronen-Dessert am besten.

Glasierte Maronen

*750 g Maronen, 60 g Zucker, 40 g Butter,
etwas Fleischbrühe, 1 Bund Petersilie*

Maronen wie oben schälen. Zucker in Butter goldgelb werden lassen, die Maronen hineingeben, etwas Brühe angießen und die Früchte bei schwacher Hitze garen (dabei kocht die Flüssigkeit ein, die Maronen werden glasiert). In eine Schüssel geben und mit Petersiliensträußchen garnieren. Zu Wild und gebratenem Geflügel.

Wiener Nußbusserln

*3 Eiweiß, 200 g Puderzucker, 1 Päckchen
Vanillezucker, 350 g geriebene
Haselnüsse, 50 g geriebene Schokolade,
1 gestrichener TL Pulverkaffee; Oblaten,
Marmelade*

Eiweiß schnittfest schlagen, Puder- und Vanillezucker hineinrühren, dann die übrigen Zutaten einarbeiten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf Oblaten setzen, in der Mitte Vertiefungen eindrücken. Auf dem gewachsenen Blech 35-45 Minuten bei 140-160° C im vorgeheizten Ofen backen. Vertiefungen mit Marmelade füllen.

Karibische Gewürzmandeln

*400 g Zucker, 2 TL Salz, 1/4 TL Muskat,
3 TL Zimt, 2 TL Ingwer, 2 TL Piment,
2 Eiweiß, 2 El Wasser, 500 g geschälte
Mandeln*

Zucker mit Salz und Gewürzen mischen. Eiweiß mit 2 El Wasser schlagen, in eine Schüssel geben und die Mandeln hinzufügen, umrühren und schütteln, bis alle Mandeln gleichmäßig benetzt sind. 3/4 der Zuckermischung in einen Topf geben, die Mandeln hinzufügen und schütteln, bis alle Mandeln überzuckert sind. Etwas Zuckermischung auf ein Backblech geben, die Mandeln darauf verteilen und bei schwächster Hitze im Backofen in etwa 3 Stunden trocknen. Nach dem Abkühlen die Mandeln im restlichen Gewürzzucker wenden, gut verschlossen aufbewahren. Abwandlung: An Stelle der Mandeln können auch Hasel- oder Walnüsse (oder eine Nußmischung aus allen drei Sorten) verwendet werden.

Gebrannte Mandeln

*250 g geschälte Mandeln, 250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker, 2 Tl Zimt*

Mandeln auf dem trockenen Backblech im vorgeheizten Ofen bei schwacher Hitze anrösten, aber nicht bräunen. Zucker in einer Pfanne unter Umrühren honigbraun schmelzen, Vanillezucker und Zimt und die Mandeln hineingeben, so umrühren, daß die Mandeln eine Karamelhaut bekommen. Etwas Wasser dazugeben und den Zucker nochmals dick kochen, dann die Mandeln vorsichtig herausnehmen und zum Trocknen ausbreiten. Ebenso kann man auch Haselnüsse verarbeiten.

Lübecker Marzipan

*250 g sehr fein geriebene Mandeln,
250 g Puderzucker, 2 El Wasser,
3 Tropfen Bittermandel-Backöl*

Mandeln mit Zucker, Wasser und Backöl auf dem Backbrett verkneten, bis eine glatte Masse entsteht. Auf Puderzucker ausrollen, beliebige Formen ausstechen und im vorgeheizten Backofen bei 120-160° C in 10-15 Minuten bei offener Backofentür trocknen lassen.

Mandelnugat

*300 g feiner Zucker, 250 g abgezogene
und feingehackte Mandeln,
1 El Zitronensaft, etwas Fett*

Zucker in der Pfanne hellgelb rösten, Mandeln und Zitronensaft dazugeben und bei schwacher Hitze weiterrösten, bis die Masse leicht zu knacken beginnt. Nugatmasse auf eine gefettete Porzellanplatte schütten, mit gefettetem Messer glätten

und nach leichter Abkühlung in Streifen oder Würfel schneiden. Kalt werden lassen und bis zum Verbrauch verschlossen aufbewahren.

Mandelsplitter

250 g Mandeln, 150 g Kuvertüre

Mandeln abziehen und fein hacken. Kuvertüre im Wasserbad zergehen lassen, die Mandeln hineingeben und gut verrühren. Längliche Häufchen auf gefettetes Pergamentpapier setzen und trocknen lassen. Die Mandelsplitter bis zum Verbrauch gut verschlossen aufbewahren.

Kalte Walnußsoße

*Eigelb von 2 hartgekochten Eiern,
1 El Olivenöl, 1 Tl Senf, 3 El Weinessig,
1 El saure Sahne, 100 g sehr fein
geriebene Walnußkerne*

Eigelb zerdrücken, mit Öl und Senf verrühren, nach und nach Essig dazugeben und die Sahne hineinrühren, dann Walnüsse untermischen, so daß eine dickcremige Soße entsteht. Zu Kurzgebratenem oder Fleischfondue reichen.

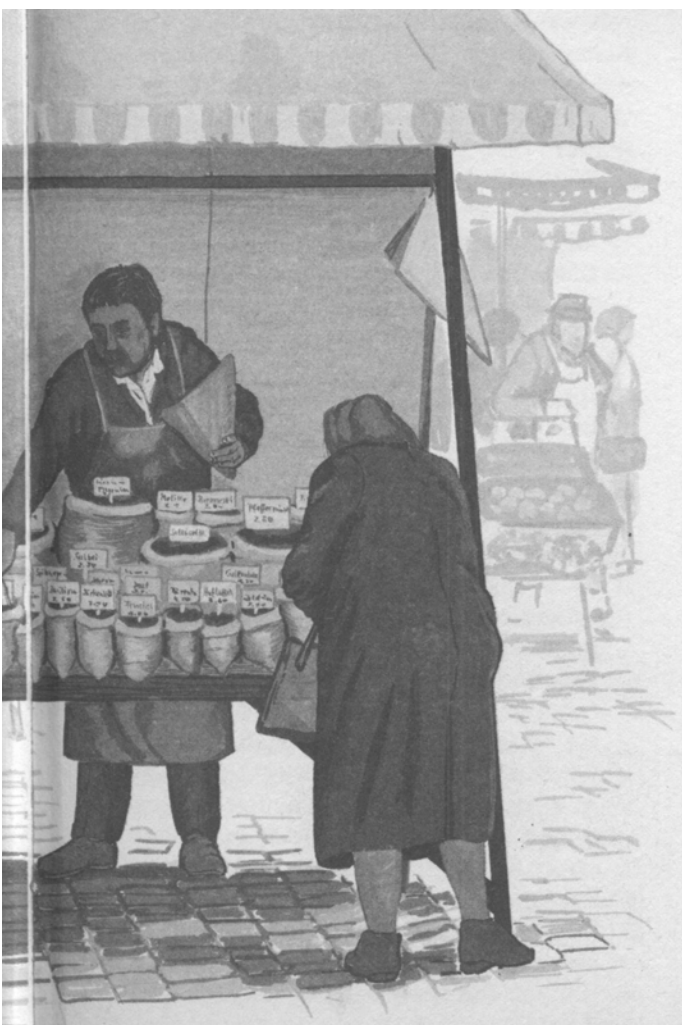
Kalifornische Curry-Walnüsse

*3 El Öl, 1 Tl Currypulver,
1 Tl Worcestersauce, 1 Prise
Cayennepfeffer; 200 g Walnüsse*

Öl mit Curry, Worcestersauce und Cayennepfeffer erhitzen, die Nüsse hineingeben und unter Umrühren rösten, dann 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° C backen. Nach dem Abkühlen als Knuspernüsse verwenden.



Aus Kräutern zubereitet



Wildkräuter für die Küche

Kennen Sie Gänseblümchensalat? Oder Brennesselspinat? Oder gedünstete Distelknospen? Bevor Sie die Nase rümpfen, probieren Sie mal das eine oder das andere. Denn neu sind diese Gerichte keineswegs, wir müssen sie nur neu entdecken. Wildkräuter der unterschiedlichsten Art, in der freien Natur mit Bedacht gesammelt, gehörten noch vor hundert Jahren zu selbstverständlichen Zutaten in europäischen Küchen. Das belegen historische Kochbücher. Warum das Interesse an ihnen und das Wissen von ihrem kulinarischen Wert trotz aller Fortschritte in der Ernährungswissenschaft weitgehend verlorengegangen sind, haben die Kochkunsthistoriker noch nicht erforscht. Vermutlich spielte Bequemlichkeit die Hauptrolle, verbunden mit zunehmender Naturferne des modernen Menschen.

Seit einiger Zeit haben die Küchenmeister der Nouvelle Cuisine damit begonnen, uns vorzuexerzieren, was man mit zarten Löwenzahnblättchen und Sauerampfer, mit Beinwell und Winterkresse alles anfangen kann. Dem Ruf der Wildkräuter hat das ungemein genützt. Sie schmecken nicht nur originell, sondern tragen mit Vitaminen und Mineralstoffen auch zu einer vernünftigen, ausgeglichenen und gesunden Ernährung bei. Deshalb sollten Sie mal einige Wiesengemüse versuchen.

Wie man Wildkräuter sammelt

Warenkunde gehört auch bei den Wildkräutern als wichtigste Voraussetzung an

den Anfang. Im Gegensatz etwa zu den Pilzen ist es aber nicht besonders schwierig, die für die Küche geeigneten Pflanzen zu erkennen. Im Zweifelsfall halten Sie sich zunächst an Kräuter, die Sie genau kennen: Brennesseln, Löwenzahn, Gänseblümchen und Spitzwegerich beispielsweise. Vergessen Sie dabei, daß man diese Pflanzen Unkraut zu nennen pflegt. Diese hochmütige Abwertung haben sie nicht verdient - ganz abgesehen davon, daß Kräuter dieser Art im allgemeinen bedeutend lebensstüchtiger und oft auch inhaltsreicher sind als unsere hochgezüchteten Kulturpflanzen. Bei ihrer Sammeltätigkeit sollten Sie sich nach den schon bei den Wildbeeren erwähnten Regeln (s. S. 182) richten. Hier noch einige spezielle Tips:

- Wildkräuter wachsen überall - auf Wiesen und Brachland, in Wäldern und an Waldrändern, oft auch mitten in der Stadt an Wegrainen und in Parks und Gärten. Suchen Sie sich nicht gerade die Ränder vielbefahrener Autostraßen als Sammelrevier.
- Reißen Sie nicht die ganzen Pflanzen heraus, sondern beschränken Sie sich jeweils auf einige wenige Triebe oder Tribspitzen, damit die Pflanze lebensfähig bleibt. Nur in Ausnahmefällen wird die ganze Pflanze herausgestochen - etwa wenn Sie die Wurzel verwenden wollen oder es auf die Blattrosette abgesehen haben.
- Nehmen Sie als »Werkzeug« ein scharfes Messer (Taschenmesser) und eine kleine Gartenschere mit, außerdem ein vorne eingekohltes Stecheisen für das Ausstechen von Wurzeln und Blattrosetten (solche Eisen gibt es in Gartenzubehörgeschäften).
- Sammeln Sie nur, was Sie wirklich verwenden wollen, und putzen und verlesen Sie Ihre Beute gleich an Ort und Stelle, dann sparen Sie zu Hause lästige Arbeit.

○ Verpacken Sie jede Pflanzensorte getrennt von den anderen, wenn das Ihrem Verwendungszweck entspricht. Sie können aber für Mischsalate auch gleich die entsprechenden Kräutermischungen zusammenstellen.

○ Für kurze Transportwege kommen Sie mit einer Plastiktüte aus. Falls jedoch bis zu Ihrer Heimkehr mehrere Stunden vergehen, ist es besser, die Ernte in Zeitungspapier einzuschlagen und die Päckchen in ein luftiges Netz zu legen.

Die beste Sammelzeit. Wildkräuter können Sie das ganze Jahr über sammeln; wenn Sie wollen, sogar in den Wintermonaten. Schon im März werden Sie die ersten Brennesseln finden, außerdem Winterkresse, Gänseblümchen und Huflattich. Etwa im April kommt dann die Gundelrebe dazu, ferner Löwenzahn, Portulak, Sauerampfer und Wiesenschaumkraut. Auf die ersten Minzen und auf den Wegerich werden Sie bis Mai warten müssen. Eßbare Disteln stehen erst im Juni-Juli auf dem Programm. Im August endet dann die hohe Zeit der Kräuter. Dafür schieben sich wilde Beerenfrüchte und Pilze in den Vordergrund. Junge Blätter und Wurzeln können Sie aber bei den meisten Kräutern bis in den Spätherbst hinein ernten. Und wenn Schnee liegt, sollten Sie sich vor allem an Bachläufen umsehen, wo es meist Kresse- und Minzearten zu finden gibt.

Strenge Regeln für die beste Tageszeit gibt es nicht. Es heißt zwar, daß man blühende Kräuter morgens, alle anderen dagegen nachmittags sammeln sollte (dann haben sie sich noch einmal richtig mit Wirkstoffen »aufgetankt«), aber der Unterschied ist jedenfalls nur gering - falls es überhaupt einen gibt. Und das bei Pilz- und Beerensammeln wichtige Argument, daß bei zu spätem Ausmarsch das Revier schon von der Konkurrenz abgegrast sein könnte, zündet bei Wildkräutern einstwei-

len noch nicht. Sie sind etwas für Kenner - und es gibt überall genug Sammelmöglichkeiten.

Verwendung in der Küche

Wildkräuter haben im Vergleich zu zahmen Gartengewächsen oft einen stärkeren, manchmal auch leicht bitteren Geschmack. Wer sie zum erstenmal probiert, findet sie vielleicht originell, ist aber nicht gleich begeistert. Sie sollten sich trotzdem nur in Ausnahmefällen dazu hinreißen lassen, den Bittergeschmack durch Blanchieren abzuschwächen. Dabei gehen nämlich auch viele Wirkstoffe verloren.

○ Junge Pflanzenteile sind weniger bitter als ältere. Darauf müssen Sie schon beim Sammeln achten.

○ Wenn sich der leichte Bittergeschmack bei einer Probe zu stark vordrängt, können Sie die gesammelten Pflanzenteile mit Gartengemüse kombinieren, also etwa einen Mischsalat, ein Mischgemüse aus Wild- und Kulturpflanzen zubereiten.

○ Bei Suppen und Kräutern kann man ein paar Kartoffelwürfel mitkochen oder eine geriebene Kartoffel (sorgt gleichzeitig für Bindung) hineingeben. Dieses alte Hausmittel dämpft den Bittergeschmack. Auch andere Wurzel- und Knollengemüse (z.B. Sellerie, Mohrrüben) hätten diesen Effekt, doch ihr Eigengeschmack ist zu stark.

○ Auch die Kombination von Wildpflanzen mit Milch und Milcherzeugnissen (Sahne, Quark, Buttermilch, Joghurt) ist möglich und sorgt für Geschmacksmilderung.

○ Schließlich können Sie auch noch schärfere und mildere Wildpflanzen zu Salaten, Suppen, Gemüsen usw. verbinden.

- Präzise Mengen- und Zutatenangaben sind bei Wildpflanzen oft nicht möglich. Naturkräuter sind nicht standardisiert, und eine im Frühjahr zart und köstlich schmeckende Pflanze kann im August vielleicht völlig unbrauchbar für einen Salat oder dergleichen sein. Das müssen Sie einkalkulieren. Verarbeiten Sie Wildpflanzen mit Phantasie und Gefühl!
- Die Ausbeute lässt sich beim Sammeln nicht immer voraussagen. Wenn die nach Hause gebrachte Kräutermenge nicht für ein »komplettes« Wildkräutergeschicht reicht, können Sie die Blättchen immer noch als Salatbeigabe oder Suppenwürze verwenden.
- Bei vielen Rezepten sind die Wildkräuter austauschbar.

Im allgemeinen werden die zarten Blättchen der Wildpflanzen verwendet. Aber es gibt auch andere Möglichkeiten. Zum Beispiel ist bei einigen Distelsorten der Blütenboden das schmackhafteste Stück (wie bei den mit ihnen verwandten Artischocken). Wurzeln und Sprossen mit spargelähnlichem Charakter liefern z.B. Löwenzahn, Pastinak, Portulak, Wegwarte und Hopfen. Man bereitet sie im allgemeinen wie Schwarzwurzeln oder Spargel zu. In diesen Fällen kann man das Kochwasser wegschütten, wenn es sehr bitter schmeckt. Aus manchen Wurzeln oder Sprossen kann man auch Salat zubereiten, am besten gemischt mit klassischen Salatgemüsen oder Früchten, angemacht mit Zitronensaft und Öl oder Mayonnaise.

Die wichtigsten Wildkräuter

Es gibt mehr als hundert Kräuter, die in der freien Natur als »Unkräuter« wachsen und sich als Grundlage wohlschmeckender, köstlicher Gerichte eignen. Nicht mitgezählt sind dabei jene Pflanzen oder Pflan-

zenteile, die man »zur Not« zwar essen könnte, aber nur mit Überwindung hinunterbrächte - schließlich wollen Sie sich keiner Ranger-Ausbildung unterziehen.

Manche wilden Küchenkräuter spielen auch als Würz- oder Heilpflanzen eine Rolle. Von ihnen sowie von den im Garten anzubauenden Würzkräutern ist erst später (ab S. 213) die Rede. Im Idealfall ist eine Wildpflanze alles zugleich: Küchen-, Würz- und Heilpflanze - etwa im Sinne von Paracelsus, Arzt und Pflanzenkundiger, der schon im 16. Jahrhundert die Forderung aufstellte: »Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel und unsere Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.« Damit war er heutigen Erkenntnissen um Längen voraus.

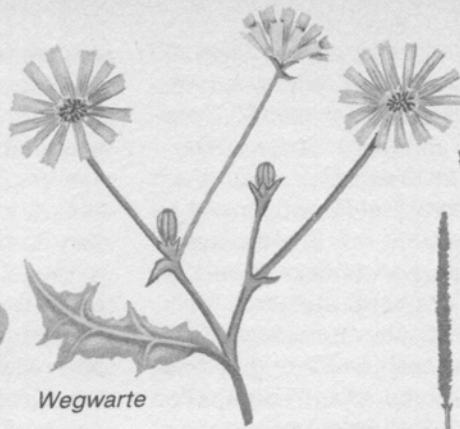
Beinwell. Der bis zu 1 Meter hohe Stengel ist ebenso wie die breit-lanzettlichen Blätter rau behaart. Die Pflanze hat glockenförmige, hell- bis dunkelviolette Blüten, sie wächst auf nassen Wiesen und Äckern, an Graben- und Waldrändern. Verwendet werden im Frühjahr die Sprossen (spargelähnlich, auch als Salat), danach die jungen Blätter und Stengel (vor allem als Gemüse). Getrocknete Beinwellwurzel liefert eine Abkochung für Umschläge bei Blutergüssen, offenen Beinen u.a.

Breitwegerich. Die bis zu 30 Zentimeter hohe Pflanze hat eiförmige, dunkelgrüne, säuerlich schmeckende Blätter und blüht gelblich-weiß an langen Blütenstielen. Sie kommt auf Wiesen, Äckern und Weiden, an Wegrändern und auf Ödland vor. Verwendet werden (ab April) die jungen Blätter, möglichst vor der Blüte. Bei der Zubereitung müssen die Fäden an den Blattrippen der Unterseite wie bei Bohnen abgezogen werden. Verwendung roh oder gekocht zu Salaten, Suppen, Gemüsen, auch in Mischung mit anderen Kräutern. Als Heilpflanze hat sich der Breitwegerich bei Husten, Katarrhen und Asthma bewährt.

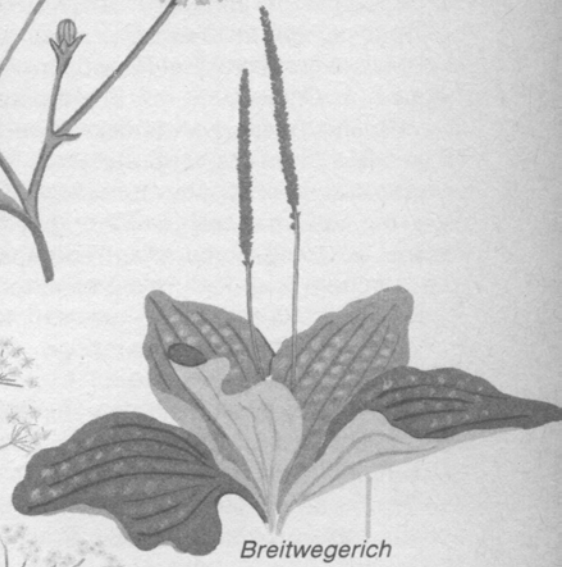
Wildkräuter



Schlüsselblume



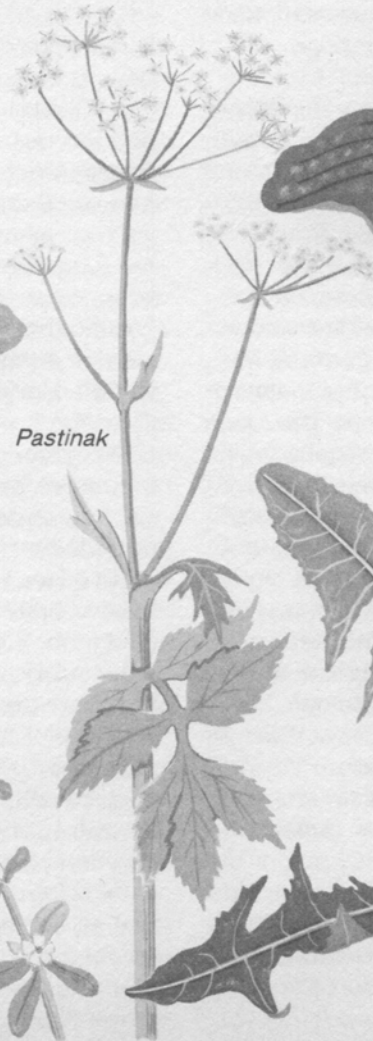
Wegwarte



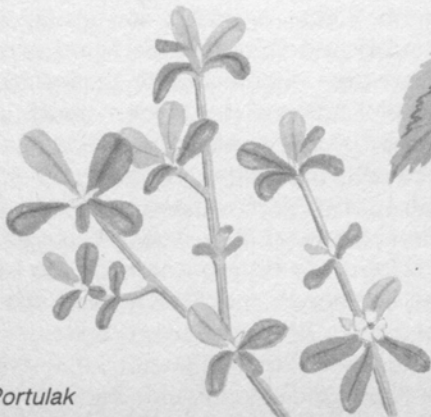
Breitwegerich



Gänseblümchen



Pastinak



Portulak



Löwenzahn

Brennnessel. Sowohl die Große (bis 120 Zentimeter, mit langen Blütenrispen) als auch die Kleine Brennnessel (bis 60 Zentimeter, kurze Blütenrispen) ist als Wildspinnatkraut beliebt. Beide wachsen vor allem in der Nähe menschlicher Behausungen an Zäunen, in Gärten und auf Schuttplätzen. Beide blühen weiß. Verwendet werden die jungen Blättchen vor der Blüte. Beim Pflücken zieht man am besten Handschuhe an. Gekocht zu Spinat, roh und fein geschnitten als Salatbeigabe bei Mischsalaten. Tee aus frischem Kraut gilt als Heilmittel bei Rheuma und Gicht. Brennnesselsaft kann man fertig kaufen.

Disteln. Sie wachsen mit unterschiedlicher Gestalt überall an Wegrändern, auf Schuttplätzen, steinigen Äckern und Weiden und werden bis zu 2 Meter hoch. Für die Küche kommen alle größeren Arten in Frage, vor allem die Eselsdistel mit ihren dicken Blütenköpfchen. Blätter und Sprossen kann man zu Salat verarbeiten. Gefragt sind vor allem die Blütenböden, zu deren Gewinnung man die Knospen von Stacheln befreit. Die Blütenböden kann man ganz (wie Artischocken, s. S. 41) oder gehackt (in Butter anschmoren, in Salzwasser garen) zubereiten. Die Wurzeln dienen in Notzeiten als Streek-Beigabe zu Getreidemehl.

Gänseblümchen. Jeder kennt die fast das ganze Jahr über blühende, höchstens 10 Zentimeter hohe Pflanze, die auch Tausendschönchen oder Maßliebchen heißt. Auf Wiesen und Grasplätzen, an Bächen und Wegen ist sie weit verbreitet. Verwendet werden die herb aromatisch schmekkenden jungen Blattrosetten (Salat, Spinat, Brotaufstrich), manchmal auch die Knospen, die als Kapernersatz in Salz und Essig eingelegt werden. Blätterabkochung hilft bei Beschwerden der Atemwege und zur Unterstützung der Leberfunktion, Blütenaufguß bei Bluthochdruck.

Gundelrebe. Die ausdauernde Pflanze hat kriechende Stengel, die bis zu 50 Zentimeter hoch aufwärts wachsen können, grau-grüne und rundgekerbte Blätter und blau-violette Blüten. Sie wächst an Zäunen und Wegrändern, auf Wiesen und Schuttplätzen. Verwendet werden hauptsächlich die jungen Triebe vor der Blüte (Salate, Suppen, Gemüse). Die würzigen Blättchen sind eine gute Beigabe zu Kräuterbutter und -soßen, Füllungen und Quarkgerichten. Ein Teeaufguß hilft bei Halsentzündungen und Bronchitis.

Huflattich. Charakteristisch sind die gelben, auf einzelnen Blüteschäften sitzenden Blütenköpfe, die vor den rundlich-herzförmigen Blättern erscheinen. Die Pflanze wächst überall an Hecken und Zäunen, auf Bahndämmen und Äckern, sie bevorzugt lehmigen Boden. Die leicht bitteren jungen Blätter werden vielseitig zu Salaten, Suppen, Gemüsen, als Eintopf- und Füllungsbestandteil verarbeitet. Manchmal werden auch die Blüten verwendet. Huflattich als Heilpflanze s. S. 232.

Löwenzahn. Der gelbblühende Korbblüter ist weit verbreitet auf Wiesen und Feldern, an Wegrändern, auf Schuttplätzen und an Bahndämmen zu finden. Der von den blattlosen Stengeln abgesonderte Milchsafte bewirkt braune Flecken. Die pikant bitteren gesägten Blätter enthalten vor allem die Vitamine B und C. Verwendet werden ab Frühjahr die jungen Blätter, manchmal auch die Knospen (für Kapernersatz, in Salz und Essig eingelegt). Die Blättchen sind beliebt als Salat-, Suppen- und Soßenzutat; auch Spinat kann man daraus bereiten. Milch-, Sahne- oder Quarkbeigabe mildert den Bittergeschmack, der bei jungen Blättern allerdings nicht viel stärker ist als bei der Endivie. Löwenzahntee fördert die Leber- und Nierenfunktion und entschlackt bei Rheuma und Gicht.

Pastinak. Die Pflanze ist eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Mohrrübe, gehört also zu den Doldengewächsen. Sie hat eine mohrrübenähnliche, dicke weiße Wurzel und bis zu 1 Meter hohe gerillte Stengel. Die Blätter sind gefiedert, die Blüten stehen in gelben Dolden zusammen. Vorkommen auf trockenen Wiesen, an Gräben und Wegrändern, auch kultiviert in Gärten. Am besten schmecken die jungen Triebe und Blätter vor der Blüte, aber auch die rübenförmige Wurzel lässt sich (zu Gemüse) verarbeiten; sie diente früher als Kaffeezusatzmittel. Aus den Blättchen bereitet man vor allem Salat und Spinat. Die Früchte dienen als dillähnliches Gewürz. Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Schierling, dessen Blätter jedoch beim Zerreiben unangenehm nach Mäuseurin riechen. Nicht mehr ganz junge Blätter und Wurzeln werden blanchiert.

Portulak. Die mit einem liegenden bis aufsteigenden Stengel ausgerüstete Pflanze wird bis zu 30 Zentimeter hoch, hat fleischige, meist keil- bis eiförmige Blätter und blüht gelb mit kleinen Blüten. Sie kommt, vor allem auf Sandboden, auf Äckern und an Bahndämmen, in Weinbergen und auf Schutthalden vor. Die jungen Blätter, aber auch Stengel und Knospen liefern interessante Suppen und Soßen oder würzen Brotaufstriche und Quarkmischungen. Wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C diente die Pflanze früher zur Skorbutbekämpfung. Portulak kann man im Garten anbauen (sonniger Standort, Aussaat im Mai). Die Pflanze eignet sich auch als Einfassung für das Kräuterbeet. Ein Portulak-aufguß wird bei Entzündungen der Verdauungs- und Harnwege empfohlen.

Sauerampfer. Die erfrischend, intensiv säuerlich schmeckenden jungen Blättchen der auf feuchten Wiesen und Weiden vorkommende Pflanze enthalten viel Vit-

amin C. Sauerampfer wird bis zu 1 Meter hoch, hat dickliche und derbe Blätter und eine schlanke, rötlich-braune Blütenrispe. Im Gegensatz zu anderen Pflanzen kann man junge Sauerampferblättchen auch noch nach Beginn der Blütezeit ernten. Sie eignen sich, vor allem auch in Mischung mit anderen Kräutern, für Salate, Suppen und Soßen und als säuerlich-würzende Beigabe zu Quark und Brotaufstrichen. Des hohen Gehalts an Kieselsäure wegen pflegt man nicht mehr ganz junge Blättchen vor der Weiterverwendung kurz zu blanchieren. Sauerampferaufguß und -abkochung werden zur Blutreinigung (Frühjahrskur) empfohlen, allerdings nicht bei Menschen mit Gicht, Rheuma und Nierenbeschwerden.

Schlüsselblume. Sie gehört wie Löwenzahn und Gänseblümchen zu den bekanntesten Wildpflanzen unserer Wiesen und lichten Laubwälder. Ihre goldgelben, oft schon im März erscheinenden Blüten stehen einseitig in Dolden. Die länglich-eiförmigen Blättchen sind reich an Vitamin C und schmecken leicht herb; sie eignen sich nur ganz jung zur Verwendung in Salaten, Suppen und Gemüsen. Die duftenden Blüten werden manchmal getrocknet als Aromaspender verwendet und Süßspeisen zugefügt. Die Wurzeln sind geschützt und dürfen (als Hustentee-Grundlage) nur mit entsprechender amtlicher Genehmigung gesammelt werden.

Spitzwegerich. Die bis zu 40 Zentimeter hohe Pflanze hat lanzettförmige, in einer Rosette wachsende Blätter und kurze Blütenstände an der Spitze eines aufrechten Stengels. Wie der Breitwegerich (S. 204) kommt sie auf trockenen Wiesen und Weiden, an Wegrändern und auf Brachland vor. Die bitter-herb schmeckenden jungen Blättchen werden für Salate, Suppen und Soßen verwendet, wobei im allgemeinen

für einen Geschmacksausgleich durch Milch oder Quark, Kartoffeln oder Gartengemüse zu sorgen ist. Spitzwegerichtee ist ein Hustenmittel.

Wegwarte. Die Pflanze wird bis zu 1,20 Meter hoch, hat sparrige Stengel mit gefiederten und gesägten Grundblättern und lanzettförmigen Stengelblättern und blüht leuchtend blau; die Blüten öffnen sich am frühen Morgen und schließen sich in der Mittagszeit. Die Wegwarte wächst an Wegrändern, auf Schuttplätzen und an Bahndämmen. Die jungen Blätter eignen sich für Wildsalate und als würzende Beigabe. Die Wurzel (Zichorie) dient als Kaffeezusatzmittel und liefert einen Tee, der bei Gallen- und Leberbeschwerden und Appetitlosigkeit hilfreich ist.

Weidenröschen. Auf Waldlichtungen, vor allem an sonnigen Waldrändern und Bahndämmen, ist die bis zu 140 Zentimeter hohe Pflanze überall zu finden. Für die Küche kommt bei uns nur das Schmalblättrige Weidenröschen in Frage, zu erkennen an dem kahlen oder nur schwach behaarten Stengel, den schmalen lanzettlichen Blättern und den roten Blüten. Junge Triebe und Blätter eignen sich als Suppen- und Salatkräuter, die Sprossen werden spargelartig zubereitet. Aus den Blättchen kann man auch Spinat kochen.

Wiesenschaumkraut. Es wächst bevorzugt auf feuchten Wiesen, auf Sumpfböden und an Bachrändern. Die bis zu 50 Zentimeter hohe Krautpflanze hat gefiederte Blätter mit grundständigen Rosetten, sie blüht schmutzig-weiß bis hellviolett in Trauben. Verwendet werden die jungen, angenehm scharf und kresseartig schmekkenden Blätter, vor allem für Salate und Soßen, aber auch als Würzbeigabe zu Suppen, Kräuter- und Quarkmischungen (wie Kresse).

Winterkresse. Das bis zu 80 Zentimeter hohe ausdauernde Kraut mit dem verästelten Stengel hat dicke, sattgrüne Blätter und blüht goldgelb in Trauben. Die auch Barbarakraut genannte Pflanze kommt an Zäunen und Wegen, Gräben und Bächen, Dämmen und Äckern vor, vor allem auf Lehm Boden. Die an schneefreien Wintertagen bis in den April geernteten jungen Blättchen der Grundrosetten ergeben einen guten kresseartigen Salat. Man kann aber auch Spinat daraus kochen.

Andere Wildkräuter. Mit dieser Übersicht ist das Repertoire des Wildkräuter-Sammlers noch lange nicht erschöpft. Hier eine kurze Aufzählung weiterer Pflanzen, deren Jungblätter sich zu Salaten, Suppen und Soßen verarbeiten lassen:
O Bachbunge: überall an nassen Stellen.

Junge Triebe für Salat, Gemüse, Soßen.

O Bärlauch (Wilder Knoblauch): in feuchten Wäldern und Parks. Junge Blätter für Salate, als Würze.

O Gartenmelde: auf Schutthaufen, an Wegrändern. Kraut für Suppen, Salate, Gemüse.

O Geißfuß: auf Schutthaufen, an Wegrändern. Blätter für Gemüse, Salate.

O Hederich: auf Brachäckern, an Wegen. Blätter und Sprossen für Salate, Gemüse.

O Schafgarbe: an Wegrändern. Jungblätter für Suppen, Gemüse, Salate, als Gewürz.

O Scharbockskraut: an feuchten Stellen. Blätter für Suppen, Gemüse, Salate.

O Vogelmiere: auf nicht zu trockenen Böden. Jungblätter für Suppen, Gemüse, Salate.

O Wiesenbocksbart: auf feuchten Wiesen und Weiden. Junge Blätter und Stengel für Gemüse, Suppen, Saft.

O Großer Wiesenknopf: auf feuchten Wiesen. Blätter und Triebe für Salate, Gemüse.



Wildkräuter-Frühlingssalat

200-250 g Wildkräuter (Brennessel, Löwenzahn, Bachbunze, Schafgarbe, Winterkresse, Gänseblümchen),
1 Zwiebel; Salatsoße aus 1 El Olivenöl,
2 El Sahne, 2 El Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer, 1 Tl Zucker

Brennesseltriebe fein wiegen, die übrigen Kräuter in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kräuter mischen, mit einer Salatsoße aus den angegebenen Zutaten anmachen und sofort zu Tisch geben.

Wildkräutergemüse

200-250 g Wildkräuter (Brennessel, Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahn, Winterkresse), 1 El Butter, 1 Zwiebel, 1 El Mehl, etwa 1/8 l Fleischbrühe, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 1 El Sahne

Wildkräuter vorbereiten und fein wiegen oder durch den Fleischwolf drehen (grobe Scheibe). Butter erhitzen, gewürfelte Zwiebel darin andünsten, Mehl überstäuben, kurz durchrösten, mit der Fleischbrühe verrühren und 5 Minuten unter Umrühren kochen. Kräuter dazugeben und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, würzen und zuletzt die Sahne hineinrühren.

Beinwellsprossen gebacken

250 g Beinwellsprossen, Salz, Pfeffer,
1 El Mehl, 2 Eier, 2 El Semmelmehl;
Backfett oder -öl; 2 El Zitronensaft,
2 El gehackte, gemischte Wildkräuter

Beinwellsprossen vorbereiten, in fingerlange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser halbgar kochen, dann abtropfen lassen. Die Sprossen trockentupfen, mit Pfeffer bestreuen, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelmehl wälzen, in heißem Fett oder Öl schwimmend goldbraun backen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronensaft beträufeln und mit Kräutern bestreuen.

Brennessel-Gurkensalat

80 g junge Brennesseltriebe,
1 Salatgurke; Salatsoße aus 2 El Öl,
1 El Zitronensaft, 1 El saure Sahne, Salz,
1 Prise Zucker, 2 Tl geriebener Zwiebel

Brennesseltriebe fein wiegen. Salatgurke fein hobeln (bei jungen Gurken ungeschält). Beides mit einer Soße aus den angegebenen Zutaten anmachen.

Brennesselsuppe

1 El Butter, 1 Zwiebel, 250 g junge Brennesselblätter, 1 l Fleischbrühe,
1 El Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener Dost (Oregano), Streuwürze,
2 El Sahne; 2-3 Scheiben Weißbrot, etwas Butter

Butter in einem Topf erhitzen, die fein gehackte Zwiebel darin goldgelb dünsten, die vorbereiteten, fein gehackten Brennesselblätter hineingeben und einige Minuten mitdünsten. Brühe angießen. Tomatenmark hineinrühren und würzen, die Suppe 8 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, nochmals abschmecken und die Sahne hineinrühren. Weißbrotwürfel in Butter goldbraun rösten und heiß zur Suppe auf den Tisch bringen.

Brennessel-Eierkuchen

*250 g Mehl, Salz, 2 Eigelb, 1/4 l Milch,
1/4 l Wasser, 2 Eiweiß, 3-4 El feingewiegte
Brennesselblättchen; 4 El Öl*

Aus Mehl, Salz, Eigelb, Milch und Wasser Eierkuchenteig rühren, das steif geschlagene Eiweiß und die gehackten Brennesseln untermischen. In der Pfanne in heißem Öl vier Eierkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Dazu schmeckt frischer Wildkräutersalat.

Distelknospen mit Kräutersoße

*250 g junge Eselsdistelknospen, Salz,
Zitronensaft; für die Soße:
3 El Mayonnaise, 1 hartgekochtes Ei,
1 Tomate, 2 El gehackte Kräuter
(Estragon, Kerbel, Schnittlauch,
Petersilie)*

Distelknospen von Stacheln befreien und die Blütenblätter auszupfen. Die Knospen einige Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, das Wasser weggießen und die Knospen in frischem Salzwasser mit wenig Zitronensaft in etwa 20 Minuten garen, dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Für die Soße Mayonnaise mit fein gehacktem Ei, abgebrühter, abgezogener und in feine Würfel geschnittener Tomate und Kräutern mischen, abschmecken. Distelknospen erst auf dem Teller mit der Soße überziehen.

Gänseblümchengemüse

*250 g frische Gänseblümchenblätter,
1 El Butter, 1 Zwiebel, 1 El Mehl, etwa
1/8 l Fleischbrühe, Salz, 1 Tl gehackter
Liebstöckel, 1-2 El Sahne*

Gänseblümchenblätter vorbereiten, Stiele entfernen. Die Blätter blanchieren und ab-

tropfen lassen. Übrige Zubereitung wie bei Wildkräutergemüse (S. 209).

Gänseblümchensalat

*250 g frische Gänseblümchenblätter,
1 Zwiebel; Salatsoße aus 1 El Olivenöl,
2 El Sahne, 2 El Zitronensaft, Salz, weißem
Pfeffer, 1 Tl Zucker*

Gänseblümchenblätter vorbereiten, nach Belieben ganz lassen oder in Streifen schneiden. Mit einer Soße aus den angegebenen Zutaten anmachen. Frisch und knackig zu Tisch geben.

Huflattich-Geleespeise

*300 g Huflattichblüten mit Stengel,
5 El Zucker, 3/8 l trockener Weißwein,
6 Blatt weiße Gelatine; 1/2 Becher süße
Sahne, Zucker*

Huflattich beim Sammeln vorsichtig ausklopfen, damit sich etwaige Insekten verflüchtigen. Stengel abtrennen und klein schneiden. Blüten ganz lassen. Beides waschen und abtropfen lassen, in einer Schüssel zuckern und mit Wein übergießen, zugedeckt einige Stunden ziehen lassen. Gelatine nach Vorschrift einweichen und quellen lassen, etwas von dem Huflattichwein ciazugeben, die Gelatine unter vorsichtigem Erhitzen auflösen und mit der Huflattichmischung vermengen. Geliert in kalt ausgespülte Portionsschüsseln gießen und im Kühlschrank erstarren lassen. Mit Schlagsahne garniert am besten.

Löwenzahnsalat mit Speckwürfeln

*250 g zarte Löwenzahnblättchen, Salz,
Pfeffer, 100 g durchwachsener Speck,
2 El Weinessig*

Löwenzahnblätter vorbereiten, waschen und abtropfen lassen und beliebig schneiden, in eine Salatschüssel geben, salzen und pfeffern. Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig ausbraten. Speckfett abgießen und anderweitig verwenden, die Speckwürfel über den Salat geben. In der noch heißen Pfanne den Essig erhitzen, über den Salat gießen, diesen kurz umwenden und sofort zu Tisch geben - er wird sonst weich und lappig.

Löwenzahnwurzeln gebacken

*250 g Löwenzahnwurzeln, Salz, Pfeffer,
1 Ei Mehl, 2 Eier, 2 El Semmelmehl;
Backfett oder -öl; 2 El Zitronensaft,
2 El gehackte Petersilie*

Löwenzahnwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, dann sauber abschaben und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Weitere Zubereitung wie Beinwellsprossen gebacken (s. oben).

Portulaksalat

*250 g Portulakblätter, Salz, Saft einer
Zitrone, 2 El Olivenöl, 50 g weißer
Schafskäse, 1 El Oliven*

Portulakblätter vorbereiten, waschen, abtropfen lassen und grob hacken (oder ganz lassen). Den Salat mit Salz, Zitronensaft und Olivenöl anmachen, in eine Schüssel geben und mit Würfeln von Schafskäse und mit schwarzen Oliven garnieren.

Portulakspinat

*500 g Portulakblätter, 40 g Butter,
1/2 Knoblauchzehe, 2 gehackte
Sardellenfilets, Salz, Pfeffer, geriebene
Muskatnuß, 1 Prise Dost (Oregano)*

Portulakblätter vorbereiten, grob zerschneiden und blanchieren, das Wasser weggießen. Butter in einem Topf zerlassen, geriebenen Knoblauch und Sardellenfilets mit 2/3 der Portulakblätter hineingeben und im eigenen Saft 10 Minuten dünsten. Restliche Portulakblätter hineingeben, würzen und zu Tisch geben. Dazu schmecken Verlorene Eier (s. S. 91) oder Rühreier oder Spiegeleier und Kartoffeln.

Pastinakgemüse mit Sahnesoße

*500 g Pastinakwurzeln, Salz; 30 g Butter,
1 kleine Zwiebel, 1 Ei Mehl,
1/8 l Fleischbrühe, 1/8 l Sahne, grüner
Pfeffer, 1 Prise Muskat, etwas Zitronensaft*

Pastinakwurzeln waschen, schaben und in Streifen oder Scheiben schneiden, in wenig gesalzenem Wasser fast gar kochen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, die fein gehackte Zwiebel darin andünsten, Mehl dazugeben und kurz anrösten, mit Fleischbrühe angießen, 5 Minuten kochen und die Sahne hineinrühren, mit Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Salz würzen. Die Pastinakstückchen hineingeben und noch 5 Minuten in der Soße ziehen lassen.

Ostpreußische Sauerampfersuppe

*500 g Sauerampfer, 30 g Mehl,
60 g Butter, 1 l Fleischbrühe, 1/4 l saure
Sahne, Zucker, Salz, geriebener Muskat,
2 Eigelb*

Sauerampfer gründlich waschen, von den Stielen befreien, grob hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen, den Sauerampfer dazugeben und 10 Minuten unter Umrühren dünsten. Mit Brühe auffül-

len und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, dann die Sahne hineinrühren, die Suppe abschmecken, vom Herd nehmen und mit verquirltem Eigelb legieren, nicht mehr aufkochen.

Schlüsselblumensuppe

*2 Stangen Porree, 40 g Butter,
250 g frische Schlüsselblumenblätter,
1 große Kartoffel, 1 / Fleischbrühe,
1 kleine Dose Tomatenmark, Salz, Pfeffer,
Streuwürze, 2 El Sahne, 1/2 Bund Kerbel*

Porree waschen, in Ringe schneiden und in heißer Butter andünsten. Die vorbereiteten Schlüsselblumenblätter ganz oder beliebig geschnitten dazugeben und kurze Zeit mitdünsten, dann die geschälte und geschnittene Kartoffel hinzufügen und Brühe angießen, die Suppe bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark hineinrühren, mit Salz, Pfeffer und Streuwürze abschmecken und die Sahne hineinrühren. Vor dem Anrichten gehackten Kerbel aufstreuen.

Spitzwegerichsalat

*200-250 g Spitzwegerichblätter;
Salatsoße aus 3 El Öl, 2 El Kräuteressig,
Salz, Pfeffer, 1/2 Knoblauchzehe
(gerieben), 1 El gehackten Kräutern*

Spitzwegerichblätter vorbereiten, 20 Minuten in kaltem Salzwasser ziehen, dann abtropfen lassen, die Blätter in Streifen schneiden und mit einer Salatsoße aus den angegebenen Zutaten anrichten.

Wegwartesalat

*200-250 g Wegwarteblätter; Salatsoße
aus 3 El Öl, 2 El Kräuteressig, Salz,
Pfeffer, 1/2 Knoblauchzehe (gerieben),
1 El gehackten Kräutern*

Wegwarteblätter vorbereiten, in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit einer Salatsoße aus den angegebenen Zutaten anmachen.

Weidenröschen in Sahne

*250 g Weidenröschentriebe, Salz;
Salatsoße aus 3 El Öl, 2 Eigelb,
2 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1/8 l Sahne,
1 El gehackten Kräutern*

Weidenröschentriebe blanchieren, abtropfen lassen. Öl gründlich mit Eigelb und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern und die steif geschlagene Sahne unterziehen. Den Salat damit anmachen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Wiesenschaumkraut-Quark

*375 g Sahnequark, 2 El Sahne, 1 kleine
Zwiebel, Salz, Pfeffer, 3 El feingehackte
Wiesenschaumkrautblätter,
1 El feingehackte gemischte Wildkräuter*

Quark mit Sahne glattrühren, geriebene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Wiesenschaumkraut und gehackte Kräuter einarbeiten. Schmeckt als Brotaufstrich oder zu frischen Pellkartoffeln.

Winterkresse-Salat

*250 g Winterkresse (Barbarakraut),
2 Orangen; Salatsoße aus 3 El Olivenöl,
2 El Kräuteressig, 2 El Orangenlikör, Salz,
grünem Pfeffer, 1 Prise Estragon*

Winterkresse waschen und in feine Streifen schneiden. Orangen schälen und von der weißen Haut befreien, in dünne Scheiben und diese in Viertel schneiden, beides mischen und mit einer Soße aus den angegebenen Zutaten anmachen.

Umgang mit Würzkräutern

Die Grenze zwischen Würzkräutern auf der einen, wilden Küchen- und Heilkräutern auf der anderen Seite läßt sich nicht ganz strikt festlegen. Viele Würzkräuter spielen auch als Heilkräuter eine wohltuende Rolle oder wurden schon im vorigen Abschnitt unter den Wildkräutern für die Küche erwähnt, so vor allem Gundelrebe, Pastinak, Portulak, Sauerampfer, Schlüsselblume, Wegwarte, Wiesenschaumkraut und Winterkresse. Alle diese Kräuter können Sie getrost auch nur ihrer Würzwirkung wegen verwenden, sie gehören ebenso zu den Wildgewürzen. Die meisten Würzkräuter können im Garten angebaut werden. Einige aber kommen außerdem auch noch wildwachsend vor, beispielsweise Basilikum, Beifuß, Brunnenkresse, Dost (Oregano), Kalmus, Pfefferminze, Pimpinelle und Thymian. Manchmal haben die wildwachsenden Pflanzen einen höheren Wirkstoffgehalt als die gezüchteten. Es kann aber auch umgekehrt sein. Wenn Sie also auf Ihren Sammelwanderungen Wildformen von Pflanzengewürzen finden, sollten Sie sie ruhig mitnehmen und in der Küche verwenden.

Der eigene Kräutergarten

Die meisten Küchenkräuter-Gärtner begehen den Fehler, den häuslichen Bedarf weit zu überschätzen. Von den großwüchsigen Kräutern genügt in der Regel eine einzige Pflanze. Nur Petersilie lohnt den großzügigeren Anbau, daneben vielleicht noch Dill und Schnittlauch, je nach den Küchengewohnheiten.

Nach welchen Gesichtspunkten teilt man die verfügbare Fläche auf? Zunächst ein-

mal muß man berücksichtigen, daß die Pflanzen unterschiedlich hoch werden. Dann sollte man sich informieren, welche Gewächse jahrelang an ihrem Standort bleiben und welche jährlich neu (oder auch jährlich mehrmals in Folgesaaten) gesät werden müssen:

O Ausdauernde Gewürzpflanzen sind vor allem Beifuß, Estragon, Liebstöckel, Pfefferminze, Pimpinelle, Salbei und Zitronenmelisse. Thymian gibt es sowohl ausdauernd als auch einjährig.

O Einjährige Gewürzpflanzen sind in erster Linie Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Kerbel, Majoran und Petersilie, außerdem die selten angebauten Anis, Koriander und Mohn. Fenchel und Kümmel sind Beispiele für zweijährige Würzgewächse.

Anlage des Kräutergartens. Die ausdauernden Pflanzen bekommen einen Platz, auf dem sie sich jahrelang ungestört entwickeln können, also einen Standort in Hintergrundlage. Die einjährigen Gewächse müssen dagegen auf einem gut erreichbaren Beet stehen - entweder unmittelbar vor den bleibenden Pflanzen oder auch an einer ganz anderen Stelle des Kräutergartens, je nach Sonnenlage. Beim Aufbau der Kräuterecke denkt man außer an die Ein- und Mehrjährigkeit auch an die unterschiedliche Wachstumshöhe:

O Die größte Höhe erreichen Beifuß, Estragon und Liebstöckel von den mehrjährigen, Dill von den einjährigen Pflanzen.

O Mittelhoch werden u.a. Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch und Salbei.

O Niedrige Gewächse sind Kerbel, Majoran, Petersilie, Schnittlauch und Thymian.

Würzende Gemüse wie Knoblauch, Zwiebeln und Meerrettich bringt man nicht in der Kräuterecke unter, sondern auf den Gemüsebeeten, weil sie unter anderen

Voraussetzungen wachsen als die reinen Würzpflanzen.

Bei einem vernünftig aufgebauten Kräutergarten müßte also die Liebstöckelstaude in der hinteren, das Bohnenkraut in der mittleren und die Petersilie in der vorderen Reihe stehen. Die Pflanzen sollten nicht wie Soldaten in Reih und Glied, sondern in kleinen Tuffs oder Büscheln wachsen. Dazwischen muß genügend Platz für die Bearbeitung des Bodens und die Ernte bleiben. Wenn das Beet nicht von allen Seiten zugänglich ist, kann man ein paar flache Trittsteine zwischen die Kräutergruppen legen.

Ernte und Aufbewahrung. Der richtige Erntezeitpunkt richtet sich nach dem verwendbaren Pflanzenteil. Samengewürze wie Fenchel oder Dill erntet man nach Abschluß der Reife (zarte Blättchen von den gleichen Pflanzen natürlich früher). Wurzeln werden im Herbst geerntet, wenn die Pflanze verblüht ist und die kühle Witterung kein weiteres Wachstum mehr zuläßt, oder sie bleiben im Boden, wie zum Beispiel der Meerrettich. Blattgewürze (z.B. Bohnenkraut oder Majoran) soll man in den Morgenstunden ernten, nach dem Abtrocknen des Taus. Kurz vor oder auch während der Blüte ist die Würzwirkung vieler Kräuter am stärksten. Für den Winter müssen die Kräuter rechtzeitig konserviert werden. Die Methoden:

○ **Trocknen:** Nicht in der prallen Sonne, möglichst nicht im Backofen, sondern am besten im warmen, zugigen Schatten. Je langsamer, desto besser. Getrocknete Kräuter kann man zerreiben oder auch (im Mörser) pulverisieren. Man hebt sie in verschließbaren Dosen lichtgeschützt auf.

○ **In Öl einlegen:** Dazu bereitet man am besten Kräutermischungen vor, die in ein Glas gefüllt und bis oben hin mit gutem Speiseöl aufgefüllt werden. Man

kann aber auch Einzelgewürze (z. B. die nicht zum Selbsttrocknen geeignete Petersilie) unter Öl konservieren.

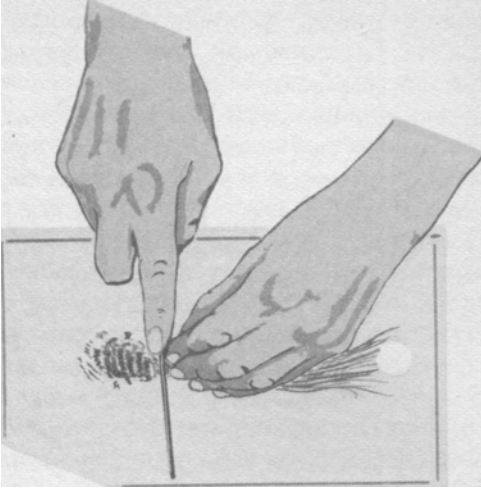
○ **Tiefgefrieren:** Dafür gibt es zwei Möglichkeiten. Man kann die frischen, gehackten Kräuter in die Würfelfächer des Eisbehälters geben, mit Wasser auffüllen und gefrieren lassen. Die Würfel nimmt man heraus, verpackt sie in Alufolie und lagert sie in der Tiefkühltruhe. Beim zweiten Verfahren friert man die nur grob zerteilten Kräuter, auf einem Tablett oder dergleichen liegend, locker ein und verpackt sie dann in Polyäthylentüten. Sie kleben auch bei längerem Lagern nicht zusammen. Diese Methode eignet sich auch für die empfindliche Petersilie.

Die richtige Kräuterverwendung

Die Kräuter entfalten ihren Geruch und Geschmack unter ganz verschiedenen Voraussetzungen. Die zartesten unter ihnen und auch viele von den kräftigeren - etwa Petersilie, Schnittlauch, Borretsch oder Ysop - vertragen das Mitkochen nicht, sollten also im allgemeinen erst ganz zum Schluß über das fertige Gericht gestreut werden. Andere zeigen ihre würzigen Eigenschaften erst beim Kochen, so Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut oder Liebstöckel.

Kräftige und scharfe Würzpflanzen mildern beim Kochen ihre Schärfe. Zwiebeln aller Art, Meerrettich, Kerbel und Dill lassen sich sowohl roh als auch gekocht verwenden, haben aber roh eine andere Würzwirkung als gekocht.

Besonders vorsichtig muß man mit Würzkräutern südlicher Herkunft sein, die nur in bescheidenen Gaben verwendet werden dürfen. Das trifft beispielsweise für Majoran, Dost (Oregano), Thymian, Salbei und



Frische Kräuter schneidet man am besten auf einem Porzellan- oder Kunststoffbrett.

Liebstockel zu, ebenso auf Bohnenkraut und natürlich auf Knoblauch.

Sowohl die roh über eine Speise gestreuten als auch die mitgekochten Kräuter sollten in den Sommermonaten so frisch wie möglich verwendet werden. Kräuter holt man also erst kurz vor dem Gebrauch aus dem Garten. Die beim Gemüsehändler eingekauften befreit man bald vom Bindfaden und stellt sie ins Wasser.

Als Unterlage beim Wiegen oder Schneiden der Kräuter eignet sich eine kleine Porzellanplatte besser als ein Holzbrettchen - es geht weniger Saft dabei verloren. Bewährt hat sich auch eine Kräutermühle aus Metall, mit deren Hilfe man beispielsweise Petersilie schnell und schonend zerkleinern kann.

Abgezupfte Kräuterblättchen oder bereits gewiegte Kräuter darf man nicht stundenlang liegen lassen, weil sie sonst ihr Aroma verlieren. Außerdem welken die Kräuter schnell und sehen dann im Salat oder auf der Suppe unansehnlich aus. Je schneller man die gebrauchsfertig zerkleinerten Kräuter der Speise zusetzt, desto kräftiger würzen sie.

Kleines Würzkräuter-Lexikon

Gewürzpflanzen sind anspruchsvoll. Sie liefern nur dann hocharomatische Blätter, Blüten und Samen, wenn sie richtig behandelt werden. Selbstverständlich ist ein Platz an der Sonne, ebenso selbstverständlich ein lockerer, humusreicher, gut vorbereiteter Boden. Sparen Sie nicht mit dem Kompost (im Frühjahr, vor der Aussaat bzw. Pflanzung) und düngen Sie weder mit verrottetem Stallmist oder frischer Jauche noch mit Mineraldünger. Dagegen können Gaben von organischem Dünger Wachstum und Wirkstoffgehalt fördern. Dazu ist Hornmehl gut geeignet, auch gemischt mit Blut- und Knochenmehl. Beide sind Langzeitdünger.

Manche Würzkräuter können Sie unmittelbar aufs Freiland säen, andere sollten im Haus oder im Frühbeet vorgezogen, pikiert und dann erst umpflanzte werden, wieder andere kaufen Sie am besten pflanzfertig beim Gärtner. Und schließlich gibt es noch die Möglichkeit, ältere Stöcke zu teilen. Unter Kräuteranbauern ist diese Methode besonders im Austauschverfahren beliebt: gibst du mir einen Beifußwurzelstock, bekommst du von mir die Zitronenmelisse. Die jeweils in Frage kommenden Techniken sind im folgenden Lexikon erwähnt.

Basilikum. Die einjährige Pflanze wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Vorkultur im Frühbeet (Aussaat März/April). Ab Mitte Mai die pikierten Pflanzen ins Freiland setzen, Abstand 25 Zentimeter. Frische oder getrocknete Blätter, aromatisch-trockener Geruch, kühlend-würziger Geschmack.

Zum Trocknen während der Blüte abschneiden und gebündelt aufhängen. Verwendung für Salate, Kräutersoßen, Rohgemüse, Kräuterquark, Tomatensaft, Gerichte der italienischen Küche.

Beifuß. Bis zu 2 Meter hohe ausdauernde Pflanze, wildwachsend an Hecken und Wegrändern. Für den Garten (eine Staude genügt) Jungpflanze beim Gärtner kaufen oder geteilten Wurzelstock besorgen. Frische oder getrocknete Blätter von angenehm würzigem Geruch, bitter-würzigem Geschmack. Fördert die Verdauung fettreicher Speisen, deshalb für Gänse-, Enten- und Schweinebraten, Aal, Makrele usw. Zusatz beim Ausbraten von Gänse- oder Schweineschmalz. Aber nur in kleinsten Mengen verwenden.

Bohnenkraut. Eine einjährige, bis zu 30 Zentimeter hohe Pflanze. Beim Gärtner Setzlinge besorgen, im Abstand von 20x15 Zentimeter auf ein Beet setzen. Verwendet werden frische oder getrocknete Blätter und Stengel. Am würzkräftigsten ist das Kraut kurz vor der Blüte. Stark aromatisch-würziger Geruch, scharf-pfefferartiger Geschmack (daher auch Pfefferkraut genannt). Zarte Blattspitzen roh zu Gurkensalat und Rohgemüsen. An Bohnen* und Linsengerichten kurz gebündelt mitkochen lassen, dann wieder herausnehmen. Paßt auch (ggf. mit Thymian gemischt) zu Sauerkraut, eingelegten Gurken, Pilzen, Ragouts und Kartoffelpuffern.

Borretsch. Die bis zu 60 Zentimeter hohe einjährige Pflanze sät man ab Anfang April direkt ins Kräuterbeet; ggf. mit späterer Folgesaat, damit immer frische Blättchen zur Verfügung stehen. Außer den Blättern kann man auch die hellblauen Blüten verwenden. Die Blätter haben einen leichten Zwiebelanklang und schmecken würzig-angenehm, an Gurken erinnernd (deshalb auch: Gurkenkraut). Verwendung fein gewiegt zu Gurkensalat, auch zu Blattsalaten und Salatsoßen. Mit Haushaltsmitteln Trocknung nicht möglich. Man kann die Blättchen aber tiefgefrieren oder unter Öl konservieren.

Brunnenkresse. Wildwachsend kommt die bis zu 70 Zentimeter hohe, einjährige Pflanze vor allem an Bachläufen vor. Im Garten müssen ähnliche Standortbedingungen geschaffen werden. Man kann die Brunnenkresse in Aufzuchtkästen säen und muß das Erdreich ständig gut feucht halten. Es ist aber auch möglich, Ableger (vom Gärtner oder einfach vom nächsten Bach) in einen 20-25 Zentimeter tiefen Graben zu pflanzen. Je regelmäßiger man ihn wässert, desto schneller kann man ernten - frühestens nach 4 Wochen. Die würzig-scharf und leicht bitter schmeckenden frischen Blättchen verfeinern Salatsoßen, Kräuterbutter und Quarkspeisen oder dienen als Garnierung. Sie werden nur frisch verwendet.

Dill. Die bis zu 80 Zentimeter hohe einjährige Pflanze sät man ab März mit 20 Zentimeter Reihenabstand direkt ins Freiland. Monatliche Folgesaaten sind zu empfehlen. Als Würze dienen, je nach Verwendungszweck, alle Teile: Fiederblättchen, getrocknete Stengel und Blütenstände. Dill hat einen angenehm würzigen und typischen Geruch. Frische Blättchen verfeinern Salate aller Art, Kräutersoßen und -butter. Fisch- und Krebsgerichte kommen kaum ohne Dill aus. Getrocknete Pflanzen zum Gürkeneinlegen und zu Marinaden. Getrocknete Dillspitzen im Winter für alle Speisen, bei denen frischer Dill vorgeschrieben ist.

Dost. Die bis zu 60 Zentimeter hohe Wildform des Majorans, eine ausdauernde Pflanze, ist bei uns schon seit jeher bekannt, wird aber als Würzkraut erst in größerem Umfang verwendet, seitdem sie als Oregano aus Italien und den USA wieder eingeführt wurde. Den auch wildwachsend vorkommenden Dost sät man im März ins Frühbeet oder einen Anzuchtkasten und verpflanzt ihn nach dem Pikieren im Mai ins

Freiland. Es ist aber auch möglich, ältere Pflanzen zu teilen. Verwendet werden die frischen oder getrockneten Blättchen. Sie riechen würzig, fein duftig, und schmecken scharf würzig, bitter-herb, an Majoran und Thymian erinnernd. Geeignet vor allem für Speisen der italienischen Küche (Pizza, Tomatengerichte), aber auch für Salate, Suppen und Soßen, Fleisch- und Wurstspeisen - und zwar stets in kleinen Mengen.

Estragon. Von der ausdauernden, bis zu 80 Zentimeter hohen Pflanze gibt es zwei Varianten: den Russischen Estragon kann man aussäen, den Französischen oder Aromatischen Estragon nur durch Teilung älterer Pflanzen vermehren. Sie sollten sich an die bedeutend aromareichere zweite Sorte halten. Verwendet werden die frischen oder getrockneten jungen Triebe, die stark aromatisch riechen und beißend-aromatisch, leicht bitter schmecken. Dieser Geschmackscharakteristik wegen sollte man Estragon nur in winzigen Mengen verwenden: für Geflügel, Sauerbraten, Hammel- und Kalbfleisch, pikante Soßen, für Estragonessig (s. S. 308).

Fenchel. Das ausdauernde, bis zu 2 Meter hohe Küchenkraut ist zwar mit dem Gemüsesfenchel (s. S. 37) verwandt, aber nicht zu verwechseln. Es kommt wildwachsend vor. Für die Gartenzucht sät man Gewürzfenchel im März ins Freiland und vereinzelt die Pflanzen später auf 30-Zentimeter-Abstände. Die stark aromatischen, geschmacklich an Anis erinnernden Fenchelblättchen verfeinern Salate und Soßen. Die Samen dienen getrocknet als Brotgewürz, gemahlen zur Verfeinerung von Ragouts und Currys. Die frischen oder getrockneten Fenchelpflanzen sollten Sie beim Grillen zum Aromatisieren von Fleisch oder Fisch verwenden. Sie können nach und nach einige Stengel direkt in die Glut ge-

ben, kurz bevor das Grillgut gar ist, oder die Fleisch- oder Fischstücke auf ein Fenchelbett legen. Fencheltee aus den Samen hilft bei Husten, Blähungen und Magenkrämpfen.

Kerbel. Eine einjährige Pflanze, bis zu 40 Zentimeter hoch, die man ab März ins Freiland sät. Die Pflanzen werden später auf 20-Zentimeter-Abstände ausgedünnt. Folgesaaten im 4-Wochen-Abstand sind zu empfehlen. Verwendet werden die frischen Blättchen, die aromatisch-süßlich riechen und würzig-anisartig schmecken. Geeignet für Suppen und Kräutersoßen, Quark und Kräuterbutter, zu jungen Gemüsen, Fisch- und Eiergerichten. Trocknen mit Haushaltsmitteln nicht möglich. Kerbel kann aber mit gutem Ergebnis tiefgefroren werden.

Knoblauch. Das Liliengewächs ist eigentlich eine ausdauernde Pflanze, wird bei uns aber ein- oder zweijährig gezogen und bis zu 60 Zentimeter hoch. Die in Zehen zerteilten Saatzwiebeln legt man im März mit 20 Zentimeter Reihenabstand etwa 5 Zentimeter tief. Sie werden im Herbst an einem trockenen Tag geerntet, sobald das Laub sich gelb verfärbt hat. Das Laub mit den Zwiebeln bindet man zusammen oder flicht es zu Zöpfen, die zum Trocknen aufgehängt werden. In warmen Gegenden kann man Knoblauch auch im Herbst pflanzen und dann schon im Spätfrühjahr ernten. Die im allgemeinen zerrieben oder zerquetscht verwendeten Knoblauchzehen haben einen scharfen, durchdringenden Geruch mit leichtem Schwefelanklang und schmecken schwach brennend, süßlich-schleimig, typisch knoblauchartig. Geeignet in kleinen Mengen für Salate, Soßen und Suppen, pikante Fleisch- und Gemüsesegerichte aller Art, vor allem aus südlichen und französischen Küchen. Das junge Knoblauchkraut verfeinert frische

Würzkräuter I





Salate, Soßen und Kräutermischungen, man kann es sehr jung auch als Gemüsebeilage etwa zu Hammel- oder Entenbraten verwenden. In der Heilkunde gilt Knoblauch als Mittel gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose.

Koriander. Das einjährige, nur 45 Zentimeter hoch wachsende Küchenkraut wird vor allem der Samen wegen angebaut, die zum Würzen von Brot und in Gewürzmischungen verwendet werden. Zu diesem Zweck lohnt sich aber die Aussaat im Garten nicht. Sie sollten sich also zum Anbau nur entschließen, wenn Sie frisches Korianderkraut für Salate, Soßen und Kräutermischungen verwenden wollen, etwa zur Abwechslung an Stelle von Petersilie. Das Kraut schmeckt allerdings kräftiger, durchdringender als Petersilie - nicht jeder mag den Geschmack. Im Garten können Sie Koriander im April direkt ins Freiland säen. Die Sämlinge werden auf 15 Zentimeter vereinzelt.

Kresse. Diese Bezeichnung meint in Rezepten stets die Gartenkresse, ein einjähriges, bis zu 50 Zentimeter hohes Küchenkraut. Beim Anbau im Garten säen Sie die Kresse mit 10 Zentimeter Reihenabstand. Die schnell aufschießenden Pflänzchen können mit der Schere abgeschnitten werden, sobald sie handhoch sind. Sorgen Sie für regelmäßige Folgesaat! Kresse ist nicht sonnenhungrig, verlangt aber gut feuchten Boden. In den Wintermonaten können Sie die Kresse in einen Anzuchtkasten, eine Schale oder einen großen Blumentopf säen, und zwar entweder auf Erde oder einfach auf Watte, Torfmoos oder ein ähnliches Material (z.B. Papiervlies). Bis zum Keimen decken Sie den stets gut feucht gehaltenen Saatbehälter mit Packpapier ab. Die Temperatur sollte zwischen 10 und 16° C liegen. Etwa nach 14 Tagen kann die erste Kresse geschnitten werden. Die

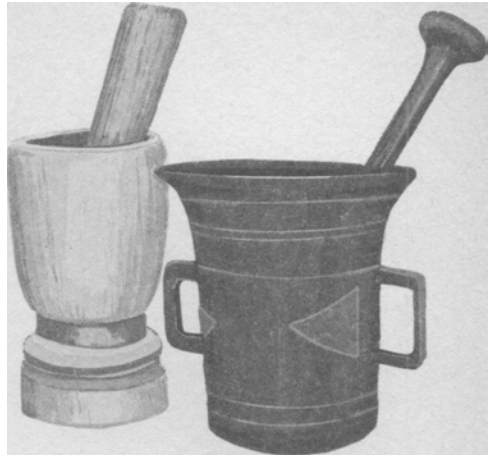
scharf-würzigen, pikant schmeckenden Blättchen werden als Beilage zu Kurzgebratenem (als Salat), zum Würzen von Suppen, Salaten und Quark, für Kräuterbutter und -soßen, als Garnierung oder einfach als Butterbrotauflage verwendet. Trocknen kann man die Kresseblättchen nicht.

Kümmel. Die zweijährige, bis zu 1,20 Meter hohe Pflanze kommt in ganz Europa wildwachsend vor. Sie wird in großem Umfang feldmäßig angebaut und kann auch im Garten gezogen werden (Aussaat im April, 30 Zentimeter Reihenabstand; nicht in der Nähe von Fenchelpflanzen). Allein zur Samengewinnung lohnt sich der Anbau nicht. Was Sie an Kümmel für Fleisch- und Kohlgerichte, Käse, Quark und Gemüsesalate brauche, kaufen Sie besser ein. Ein paar Kümmelpflanzen sind jedoch interessant, wenn Sie das frische Kraut ernten wollen, das lieblicher schmeckt als die Früchte und nicht nur Suppen und Salate verfeinert, sondern auch als Gemüse angerichtet werden kann. Das Kraut können Sie auch schon im ersten Wuchsjahr verwenden, die Früchte sind erst im zweiten Jahr reif. Kümmel als Heilmittel s. S. 232.

Liebstockel. Die ausdauernde, bis zu 1 Meter hohe Pflanze läßt sich am leichtesten durch Teilung älterer Stöcke vermehren. Mit einer Pflanze kommen Sie im allgemeinen aus; es sei denn, Sie wollen mit dem Kraut nicht nur würzen, sondern auch Gemüse daraus kochen. Etwaige Blütenstände werden im Lauf des Sommers entfernt. Verwendet werden nur die frischen oder getrockneten Blätter, die nach Suppenwürze (»Maggikraut«) riechen und schmecken. In sparsamsten Portionen geeignet für alle Speisen, bei denen das Fleischbrüharoma verstärkt werden soll. Frische Blättchen zu Rohgemüsen und Salaten.

Majoran. Die bis zu 50 Zentimeter hohe einjährige Pflanze wird im März in einen Aufzuchtkasten oder ins Frühbeet gesät und nach dem Pikieren Anfang Mai mit 25 Zentimeter Abstand ins Freiland umgesetzt. Man pflanzt im allgemeinen Bündel von 3-4 Pflanzen. Verwendet werden die frischen oder getrockneten Blätter und auch Stengel. Majoran riecht kräftig aromatisch und schmeckt schwach brennend. Zum Trocknen bestimmte Pflanzen erntet man während der Hochblüte. Majoran ist beliebt als Wurstgewürz, für Gänse-, Enten- und Hackbraten, Rind- und Schweinefleisch, Kartoffel- und Hülsenfrüchtesuppen, in Kräutermischungen.

Meerrettich. Das Kraut der ausdauernden Pflanze wird bis zu 1,20 Meter hoch - interessant ist jedoch nur die dicke, fleischige, bis zu 30 Zentimeter lange Wurzel, die scharf, zu Tränen reizend riecht und scharf-beißend schmeckt. Setzlinge besorgen Sie am besten beim Gärtner; vielleicht bekommen Sie auch beim Nachbarn ein paar Jungpflanzen (er wird froh sein, sie loszuwerden, weil sich Meerrettich schnell und unkontrolliert ausbreitet). Der Boden muß an der Pflanzstelle tiefgründig gelockert sein und genügend Kompost enthalten. Ernten dürfen Sie frühestens im zweiten Jahr nach der Pflanzung. Ihren Meerrettichvorrat können Sie im Winter im Boden lassen oder im Spätherbst ausgraben und im Keller in Sand eingeschlagen lagern. Meerrettich (in Bayern und Österreich: Kren) wird gerieben und roh oder gedünstet als Soßenzutat (Meerrettichsoße, Sahnemeerrettich) oder als Beigabe zu Kurzgebratenem verwendet, in Stückchen auch in Gewürzmischungen und Marinadezutaten. Wer empfindliche, schnell tränende Augen hat, zerkleinert Meerrettich am besten im Mixer. Frisch zerkleinerter Meerrettich soll möglichst schnell verbraucht werden.

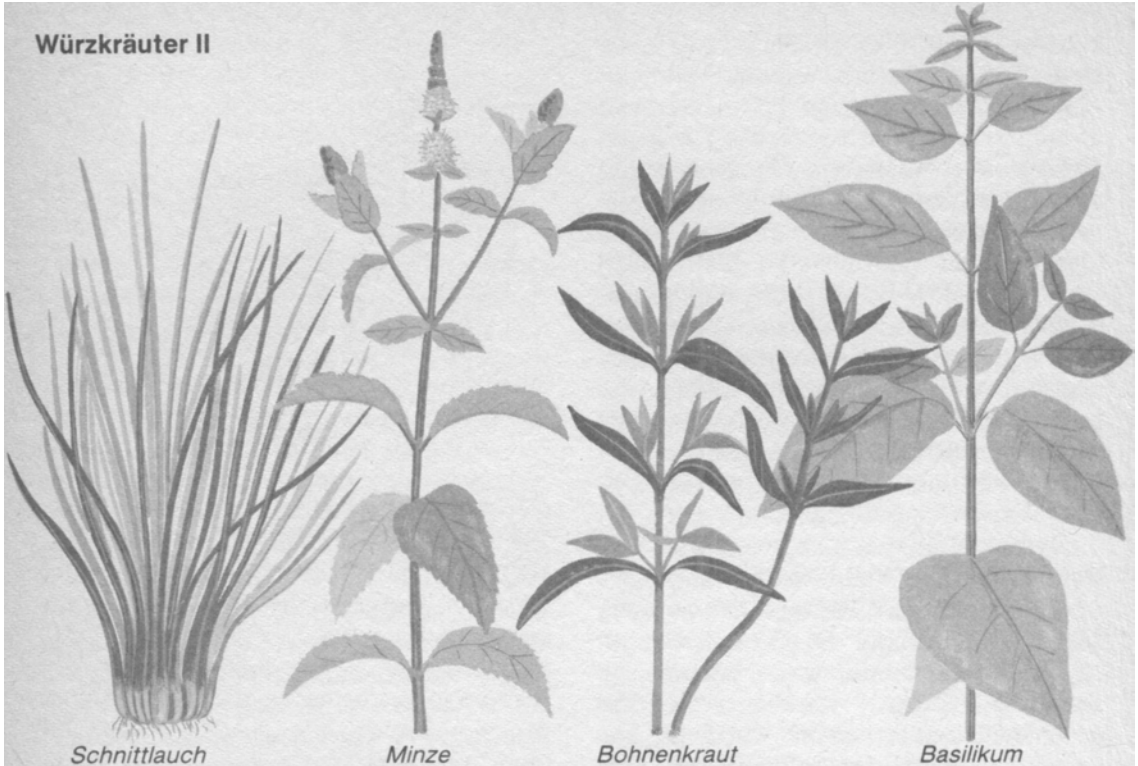


Mit dem Mörser aus Holz (links) oder Metall kann man getrocknete Würzkräuter mit beliebigem Feinheitsgrad zerreiben.

Minze. Die für den Küchengebrauch in Frage kommenden Minzearten, vor allem Grüne Minze und Pfefferminze, sind ausdauernd und werden etwa 50 Zentimeter hoch. Am besten besorgt man sich geteilte ältere Pflanzen, die im 20-Zentimeter-Abstand gesetzt werden. Frische Blättchen der aromatisch-brennend schmeckenden Pflanzen passen fein gehackt zu sommerlichen Salaten, jungen Erbsen und Mohrrüben, zu Obstsalaten und süßen Cremespeisen, aber auch zu Soßen (nach englischer Tradition) und Getränken (z. B. Mint Julep). Pfefferminztee ist aber vor allem ein gutes Hausmittel bei Magen- und Darmbeschwerden.

Petersilie. Die zweijährige, nur 25 Zentimeter hohe Pflanze ist unser beliebtestes Küchenkraut. Blattpetersilie sät man ab März direkt ins Freiland bei einem Reihenabstand von 10-15 Zentimeter, und zwar am besten mit Radieschen als Markiersaat, weil Petersiliensamen erst in 3-4 Wochen aufgehen und man sonst nicht rechtzeitig jäten könnte. Die kräftigen Pflanzen werden auf 20 Zentimeter Abstand vereinzelt.

Würzkräuter II



Folgesaaten sind zu empfehlen. Petersilie wird vor allem frisch geschnitten verwendet und sollte möglichst nicht mitkochen. Verwendung zu Gerichten aller Art, auch als Garnierung. Selbsttrocknen bringt keine guten Ergebnisse. Tiefgefrieren in Büscheln oder im Eiswürfelbehälter (mit Wasser). - Wurzelpetersilie s. S. 46.

Pimpinelle. Die ausdauernde, bis zu 60 Zentimeter hohe Pflanze kommt auch wildwachsend vor. Sie wird auch Bibernelle genannt. Aussaat im April direkt ins Kräuterbeet, auch in den Fensterkasten. Die frischen Fiederblättchen haben einen würzig-brennenden Geschmack mit leichtem Gurkenanklang. Sie passen zu Salaten, Kräutersuppen und -soßen, Fischmarinaden und Aalgerichten und sind zusammen mit anderen Kräutern die Grundlage von Kräuteressig. Nur frisch verwendbar.

Rosmarin. Der ausdauernde, bis zu 1 Meter hohe Zwergstrauch wird am besten durch Stecklinge vermehrt, die man im Topf, mit einem umgestülpten Wasserglas zugedeckt, zum Bewurzeln bringt, bevor man sie ins Freiland versetzt (nicht vor 15. Mai). Mit einem Rosmarinstrauch ist auszukommen. Im Freiland kann die Pflanze im Winter ausfrieren. Bei milderer Witterung friert sie bis auf die Wurzeln zurück und treibt im Frühjahr wieder aus. Wenn man immer über Rosmarinblättchen verfügen will, setzt man eine Pflanze in einen Pflanzkübel, der im Winter frostfrei aufgestellt wird. Die frischen oder getrockneten, kampferartig-aromatisch riechenden und schmeckenden Blättchen werden vor allem zu Hammel- und Schweinefleisch, Wild, Suppen, Soßen und in der Wurstbereitung verwendet, außerdem für viele Gerichte der französischen und italienischen

Küche. Rosmarintee hilft gegen Kreislaufstörungen und niedrigen Blutdruck und bei Erschöpfungszuständen.

Salbei. Die bis zu 60 Zentimeter hohen Pflanzen sind ausdauernd und winterhart. Die einfachste Vermehrung ist das Teilen älterer Stöcke. Auch die Vermehrung über Stecklinge (s. Rosmarin) ist möglich, ebenso die Aussaat ins Frühbeet mit anschließendem Pikieren und Verpflanzen ins Freiland. Die Blätter riechen und schmecken angenehm würzig, leicht bitter. Getrocknete Blätter sind aromatischer als frische. Verwendung zu Leber-, Fisch- und Hackfleischgerichten, Hammel- und Lammbraten, Gänsebraten, zu Eintöpfen und für Kräuteromeletts. Salbeitee hilft bei Entzündungen in Mund und Rachen (Gurgelmittel).

Schnittlauch. Die bis zu 20 Zentimeter hohe ausdauernde Pflanze wächst auf dem Freiland oder auch im Blumentopf auf dem Küchenfenster. Am besten kauft man sich die nötigen Pflanzen beim Gärtner. Zwei Jahre alte Stöcke können Sie selbst teilen und verpflanzen. Abstand: allseitig 25 Zentimeter. Die zwiebelartig-mild schmeckenden Blattröhrchen werden geschnitten oder gehackt und stets frisch (Trocknen ist nicht möglich, Tiefgefrieren nicht zu empfehlen) zu Salaten, Suppen und Soßen aller Art verwendet, auch für Quarkspeisen, Eiergerichten oder einfach auf das Butterbrot gestreut.

Thymian. Die aus den Mittelmeerländern stammende Pflanze ist ausdauernd und wird bis zu 30 Zentimeter hoch. Vermehrung durch Teilung älterer Pflanzen. Es gibt aber auch eine einjährige Sorte, die mit 20 Zentimeter Reihenabstand im Mai ins Freiland gesät werden kann. Einjähriger Thymian gilt als würzkräftiger. Die frischen oder getrockneten Blättchen riechen an-



Porzellan-Schneidunterlage für Kräuter.

genehm würzig und haben einen beißend-aromatischen Geschmack. Sie aromatisieren Marinaden und Kräuteressig, verfeinern u.a. Hackbraten, Leberknödel, Rinder- und Wildbraten, Geflügel, gebratenen Fisch, Kräutersoßen und -suppen und dienen auch als Wurstgewürz. Thymiantee wird bei Bronchitis, Husten und Appetitmangel empfohlen.

Ysop. Die ausdauernde, bis zu 40 Zentimeter hohe Pflanze wird im März in das Frühbeet oder den Aufzuchtkasten gesät und nach Pikieren im Mai auf das Freiland versetzt. Sie läßt sich aber auch durch Teilung älterer Stöcke vermehren. Die minzeartig, leicht bitter schmeckenden Blättchen würzen Salate, Suppen und Soßen und passen auch zu Obstsalaten.

Zitronenmelisse. Die ausdauernde Staude wird bis zu 1 Meter hoch. Vermehrung am besten durch Teilungspflanzen. Guter, trockener Boden wird bevorzugt, Pflanzenabstand 30 Zentimeter. Die frischen oder getrockneten Blättchen riechen angenehm nach Zitrone und schmecken würzig, leicht bitter. Verwendung für Frischkostgerichte und Salate, zu Kräutersoßen, Wild- und Pilzgerichten. Melissentee ist als Mittel gegen nervöse Magenbeschwerden, Abgespanntheit und Schlafstörungen beliebt und hilft auch gegen Erkältungen. Das Kraut ist u.a. auch die Grundlage von Melissengeist.



Basilikum-Auberginen

*4 Auberginen, etwas Fett, 2 Zwiebeln,
1 El gehackte Petersilie, 1 Tl getrockneter
Basilikum, Olivenöl, 250 g Hackfleisch,
1 Tasse gekochter Reis, 2 Eier,
1 El Reibkäse, Pfeffer, Salz, 2 Tassen
Tomatensoße, Butterflöckchen, Reibkäse*

Auberginen der Länge nach halbieren, auf ein gefettetes Backblech geben und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen dünsten, dann abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch heraus Schälen, fein hacken und mit gehackten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum mischen. Die Masse in heißem Olivenöl anbraten, das Hackfleisch dazugeben und alles fast gar braten. Die etwas abgekühlte Mischung mit Reis, Eiern, Reibkäse, Pfeffer, Salz und wenig Tomatensoße vermengen, in die Auberginenhälften füllen. Die Auberginen in eine gefettete ofenfeste Form geben, Butterflöckchen aufsetzen, Reibkäse aufstreuen und restliche Tomatensoße herumgießen. Etwas 15-20 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen backen.

Beifuß-Babyputer

*1 Babyputer, Salz, Pfeffer, 500 g Äpfel,
1 El getrockneter Beifuß,
50 g Pflanzenfett, 20 g Mehl, 2 El Sahne*

Den vorbereiteten Puter innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Äpfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in Spalten schneiden, mit dem Beifuß mischen und den Puter damit füllen, zunähen. Puter in der Bratenpfanne mit heißem Pflanzenfett übergießen, im vorgeheizten Ofen unter häufigem Beschöpfen 60-75 Minuten braten, dann herausnehmen und warm stellen. Fond mit etwas Wasser los-

kochen, auf 3/8 l auffüllen. Mehl mit Sahne verrühren und die Soße damit binden, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu passen glasierte Maronen (S. 198) und Rotkohl.

Brunnenkresse-Salat

*200-250 g Brunnenkresse; Salatsoße aus
2 hartgekochten Eigelb, 2 El Olivenöl,
2 El Zitronensaft, 1 Prise Zucker, frisch
gemahlenem Pfeffer, Salz*

Brunnenkresse verlesen, von Stielen befreien und waschen, gut abtropfen lassen. Aus den Soßenzutaten Salatsoße anrühren und erst kurz vor dem Auftragen über die in einer Schüssel angerichteten Blättchen gießen.

Dillkartoffeln

*1 kg kleine, gleichmäßig große Kartoffeln,
Salz, 50 g Butter, 2 El gehackter Dill*

Kartoffeln in der Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen, abpellen, heiß in zerlassener Butter schwenken, mit Dill bestreuen, leicht nachsalzen.

Estragonfilets mit Käse

*750 g Fischfilet, 4 El Zitronensaft, 2 El feingehackter Estragon, 1/2 Tl weißer Pfeffer,
2 El Mehl, 2 El Butter, 3 El Semmelmehl,
2 El Reibkäse, Salz*

Filets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft, der Hälfte des Estragons und dem Pfeffer einreiben und 30 Minuten ziehen lassen, dann erneut abtupfen. Filets in Mehl wenden und in der Pfanne in heißer Butter von beiden Seiten goldbraun bra-

ten. Semmelmehl, Reibkäse und Salz aufstreuen, zugedeckt 2 Minuten ziehen lassen, dann den restlichen Estragon darüberstreuen und den Fisch mit körnig gekochtem Reis oder Petersilienkartoffeln und frischem Salat zu Tisch geben.

Kerbelsuppe mit Sahne

200 g Kerbel, 1 l gewürzte Fleischbrühe, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 2 El saure Sahne

Kerbel waschen und fein schneiden oder hacken. Fleischbrühe erhitzen, Kerbel in heißer Butter andünsten, die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne unterziehen.

Chinesisches Knoblauchfleisch

500 g Rinderfilet, 4 Knoblauchzehen, 1 Tl brauner Zucker, 3 El Sojasoße, 2 El Fleischbrühe, 2 El Sherry, 4 El Olivenöl

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in fingerlange, bleistiftdünne Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, mit Zucker, Sojasoße, Fleischbrühe und Sherry mischen, Fleisch dazugeben und 60 Minuten ziehen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, in der Pfanne in heißem Öl 3-4 Minuten braten, dann die Marinade wieder dazugeben, umrühren und das Fleisch fertig schmoren. Dazu gibt es körnig gekochten Reis und Chicorée- oder Sojasprossensalat.

Kümmelkohl mit Äpfeln

1 kg Weißkohl, 80 g fetter Speck, 2 Zwiebeln, 1/4 l Fleischbrühe, Salz, Zucker, Pfeffer, 1-2 Tl Kümmel, 4 El Weißwein, 250 g säuerliche Äpfel

Kohl vorbereiten, halbieren und hobeln oder fein schneiden. Speck in Würfel schneiden und anbraten, die gewürfelten Zwiebeln darin andünsten, dann den Kohl dazugeben und kräftig mitdünsten. Brühe angießen, würzen, den Wein dazugeben und den Kohl in etwa 30 Minuten im zugedeckten Topf garen. Äpfel schälen, vierteln und vom Kernhaus befreien, in Scheiben schneiden und auf den Kohl legen, etwa 10 Minuten mitdünsten. Zu gebratenem Fleisch oder Frikadellen.

Majorankartoffeln

1 kg Kartoffeln, 40 g Butter, 2 gestrichene El Mehl, 1/2 l Fleischbrühe, 1 El geriebener Majoran, Salz

Kartoffeln in der Schale kochen, abpellen und in Scheiben schneiden. Fett erhitzen, das Mehl darin hellgelb anschwitzen. Brühe angießen, Majoran und Salz hinzufügen und die Soße 8 Minuten durchkochen, dann die Kartoffelscheiben darin heiß werden lassen.

Englische Minzsoße

3 El Wasser, 1 El Zucker, 4 El frisch gehackte Minzeblätter, 1/8 l Malzessig

Wasser aufkochen und den Zucker bei kräftiger Hitze und Umrühren ganz darin lösen. Den Topf vom Herd nehmen, Minzeblätter und Essig hineingeben, umrühren und abschmecken. Die Soße schmeckt kalt zu Lammbraten.

Nürnberger Petersiliensuppe

1 l Fleischbrühe, 4 Petersilienwurzeln, 4-6 El gehackte Petersilie; für die Klößchen: 60 g Butter, 2 Eier, Salz, geriebene Muskatnuß, 120 g grober Grieß

Fleischbrühe erhitzen und die in feine Streifen geschnittenen Petersilienwurzeln darin garen. Petersilie hacken. Für die Klößchen Butter schaumig rühren, Eier, Salz und Muskat einarbeiten, nach und nach den Grieß einrieseln lassen und verrühren. Den Teig 10 Minuten anziehen lassen, dann mit dem Löffel Klößchen abstechen und in der Petersiliensuppe garen. Die Klößchen sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Zuletzt die gehackte Petersilie in die Suppe geben, kurz aufkochen und servieren.

Käsesalat mit Rosmarin

*250 g Salami, 250 g Emmentaler Käse,
1 Zwiebel, 1/2 Tasse Pflanzenöl,
1/2 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt,
1 Tl gemahlener Rosmarin, 1/4 Tasse
Weinessig, je 1 Prise Salz und Zucker*

Salami in Streifen schneiden, Käse fein würfeln, Zwiebel hacken. Zerdrückte Knoblauchzehe, Lorbeerblatt und Rosmarin mit dem Öl in ein Marmeladenglas mit Schraubdeckel geben und verschlossen 3 Stunden ziehen lassen. Dann das Öl abgießen, mit Essig mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Salatzutaten damit anmachen.

Italienische Salbeischnitzel

*4 dünne Kalbsschnitzel, 4 Scheiben roher
Schinken, Salz, Pfeffer, 2 El Mehl, frische
Salbeiblätter, 3 El Olivenöl, 4 El Marsala*

Schnitzel vorsichtig klopfen, jedes in 2-3 Stückchen schneiden, die Schinkenscheiben ebenso teilen. Fleisch beiderseits salzen und pfeffern, in Mehl wenden, auf jedes Stück ein Salbeiblatt und darauf eine Schinkenscheibe legen, mit Spießchen festhalten. Die Schnitzel in der Pfanne in

heißem Öl goldbraun braten und auf eine vorgewärmte Platte legen. Bratfond mit Marsala loskochen, abschmecken und die Schnitzel mit der Soße beträufelt essen.

Rührei mit Schnittlauch

*6 Eier, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß,
1 Bund Schnittlauch, 1 El Butter, 4 dünne
Scheiben durchwachsender Speck*

Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, Schnittlauch hacken und hineingeben. In der Pfanne in heißer Butter Rührei daraus bereiten, auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den in einer zweiten Pfanne gebratenen Speckscheiben garnieren.

Lammspießchen mit Thymian

*1 kg Lammfleisch, 1/2 Tasse Olivenöl,
1 feingehackte Zwiebel, 1 zerdrückte
Knoblauchzehe, Saft einer Zitrone, Salz,
1 Tl gemahlener Thymian, 1 Prise
gemahlener Dost (Oregano), 1 Prise
schwarzer Pfeffer, 4 kleine Tomaten,
2 kleine Zwiebeln, 1 rote Paprikaschote,
Öl zum Bepinseln*

Lammfleisch vorbereiten, in Würfel schneiden, waschen und trockentupfen. Öl mit Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft und Gewürzen mischen, die Fleischwürfel über Nacht darin zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Tomaten und Zwiebeln in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote von Kernen und Scheidewänden befreien, in fünfmarkstückgroße Stücke schneiden. Fleischwürfel und Gemüsescheiben abwechselnd auf Spießchen stecken, mit Öl bepinseln. 15-20 Minuten grillen oder in der Pfanne in heißem Öl braten, dabei regelmäßig wenden. Dazu Reis und frische Salate servieren.

Heilkräuter-Almanach

Die Pflanzenwelt stellt einen erheblichen Teil der Heilmittel, die von Ärzten verschrieben werden und in den Apotheken zu finden sind. Nicht immer ist die pflanzliche Herkunft wiederzuerkennen - nämlich dann, wenn pflanzliche Wirkstoffe herausgelöst und in neuen Kombinationen dargeboten werden. Diese Isolierung bestimmter Wirkstoffe, mit der die Schulmedizin vorzugsweise arbeitet, wird von der biologischen Medizin abgelehnt. Sie steht auf dem Standpunkt, daß die in den Pflanzen enthaltenen Stoffe in ihrer Gesamtheit wirksamer sind, als wenn sie isoliert werden. Sie bevorzugt daher Arzneien, bei deren Herstellung von der ganzen Pflanze oder den unversehrten Pflanzenteilen ausgegangen wird.

Viele von den (ab S. 204) schon erwähnten Wildkräutern für den Küchengebrauch spielen auch eine wichtige Rolle als Heilkräuter, so vor allem Beinwell, Breitwegerich, Brennessel, Gänseblümchen, Gudelrebe, Löwenzahn, Portulak, Sauerampfer, Schlüsselblume, Spitzwegerich und Wegwarte. Aber auch unter den zumeist im Garten angebauten Würzkräutern finden sich zahlreiche Heilpflanzen. Sie brauchen nur an Fenchel, Knoblauch, Minze, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zitronenmelisse zu denken. Näheres darüber schlagen Sie bitte ab S. 215 nach.

Heilmittel aus der Pflanzenwelt

Die allgemeinen Grundsätze für das Sammeln von Wildbeeren und -kräutern gelten auch für die Heilkräuterernte: nur genau

bekannte Pflanzen sammeln, nur gesunde und saubere Pflanzenteile ernten, nicht in der Nähe von Autostraßen sammeln. Dazu kommen einige spezielle Regeln, die der Heilkräutersammler kennen sollte, bevor er sich auf den Weg macht.

○ Am besten am frühen Vormittag auf die Suche gehen, nach dem Abtrocknen des Morgentaus; nicht bei feuchtem Wetter (Regen, Dunst, Nebel).

○ Blätter sollen möglichst jung gesammelt werden, aber schon voll entwickelt sein. An jeder Pflanze ein paar Blätter stehen lassen.

○ Blüten erntet man zu Beginn der Blütezeit; sie dürfen also ihren Höhepunkt noch nicht überschritten haben, sondern sollen noch jung und frisch sein.

○ Ganze Kräuter werden am besten kurz vor Beginn der Blütezeit abgeschnitten.

○ Früchte sind nur voll wirkstoffhaltig, sie reif sind - aber nicht überreif und schrumpelig. Noch grüne Früchte sind unbrauchbar.

○ Wurzeln und Wurzelstöcke werden im Herbst ausgegraben, wenn sie kräftig und voll entwickelt sind und sich mit Wirkstoffen vollgesaugt haben.

○ Rinden werden im Frühjahr von jungen Zweigen abgeschält, wenn die Pflanzen in vollem Saft stehen. Im Sommer wird das Abschälen schwierig.

○ Frisch gesammelte Kräuter transportiert man am besten, nach Sorten geordnet und in Zeitungspapier verpackt, in einem offenen Korb oder Spankorb.

Die Erntezeiten lassen sich nur annähernd angeben; sie hängen von Klimabedingungen, Pflanzenstandort und Höhenlage ab. Deshalb wird man nicht umhinkönnen, sein »Revier« regelmäßig abzugrasen, um jeweils den richtigen Zeitpunkt zu erwischen. Im Lauf der Jahre wird das zur Gewohnheit. Zur Ausrüstung gehört neben einem scharfen Messer und einer Gartenschere nur dann ein kleiner Handspaten,

wenn man Wurzeln oder Wurzelstöcke ausgraben will.

Trocknen und Aufbewahren. Sobald wie möglich nach der Ernte werden die Kräuter bzw. die Kräuterteile getrocknet, damit sie problemlos aufbewahrt und jederzeit verwendet werden können. Das sollte, wie bei den Gewürzkräutern, in der Regel nicht an der prallen Sonne oder im Backofen geschehen, sondern an einem luftigen Schattenplatz. Dazu kann man die Kräuter flach ausbreiten, etwa auf einem großen Sieb, oder auch locker gebündelt aufhängen. Manchmal läßt das mitteleuropäische Wetter freilich einen zügig ablaufenden Trockenvorgang (höchstens eine Woche im Sommer, 14 Tage im Frühjahr) nicht zu. Dann ist es besser, zu einer Notmaßnahme zu greifen und die Pflanzen lieber künstlich zu trocknen, als auf sie zu verzichten. Man überspannt dazu ein Backblech mit luftiger Gaze und breitet die Kräuter darauf aus. Getrocknet wird im Backofen, dessen Tür allerdings offenbleiben muß. Würzig-aromatische Kräuter vertragen Temperaturen bis zu 35° C (bei höheren Wärmegraden gehen die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle größtenteils verloren), alle anderen Pflanzen können bei einer Temperatur bis zu 60° C getrocknet werden.

Die Trocknung ist beendet, wenn die Blätter rascheln, die Stengel leicht brechen, die Früchte sich hart anfühlen. Nun können die Kräuter »teegerecht« hergerichtet werden. Dazu werden die Blätter von den Stengeln abgerebelt und zu kleinen Stückchen zerrieben (nicht etwa zu Pulver). Stengel und härtere Teile kann man schneiden, wenn sie sich nicht brechen lassen; auch Wurzeln werden zerschnitten.

Teekräuter, die sich auch ungetrocknet verwenden lassen, kann man zerschneiden und im Eiswürfelbehälter des Kühlschranks würfelweise einfrieren. Bei der

Teebereitung gibt man einfach einen Kräutereiswürfel in das kochende Wasser. Getrocknete Kräuter bewahrt man in Glas-, Porzellan- oder Plastikdosen mit dicht schließendem Deckel auf. Am besten sind undurchsichtige oder getönte Behälter, die das Licht von den Kräutern abhalten. Man kann die Gefäße aber auch in einem dicht schließenden Schrank aufbewahren. Tüten und offene Behälter sind ungeeignet. Sie sollten immer nur einen Jahresbedarf an getrockneten Kräutern aufbewahren und dann für Nachschub sorgen. Jede Lagerung bringt Qualitätsverluste.

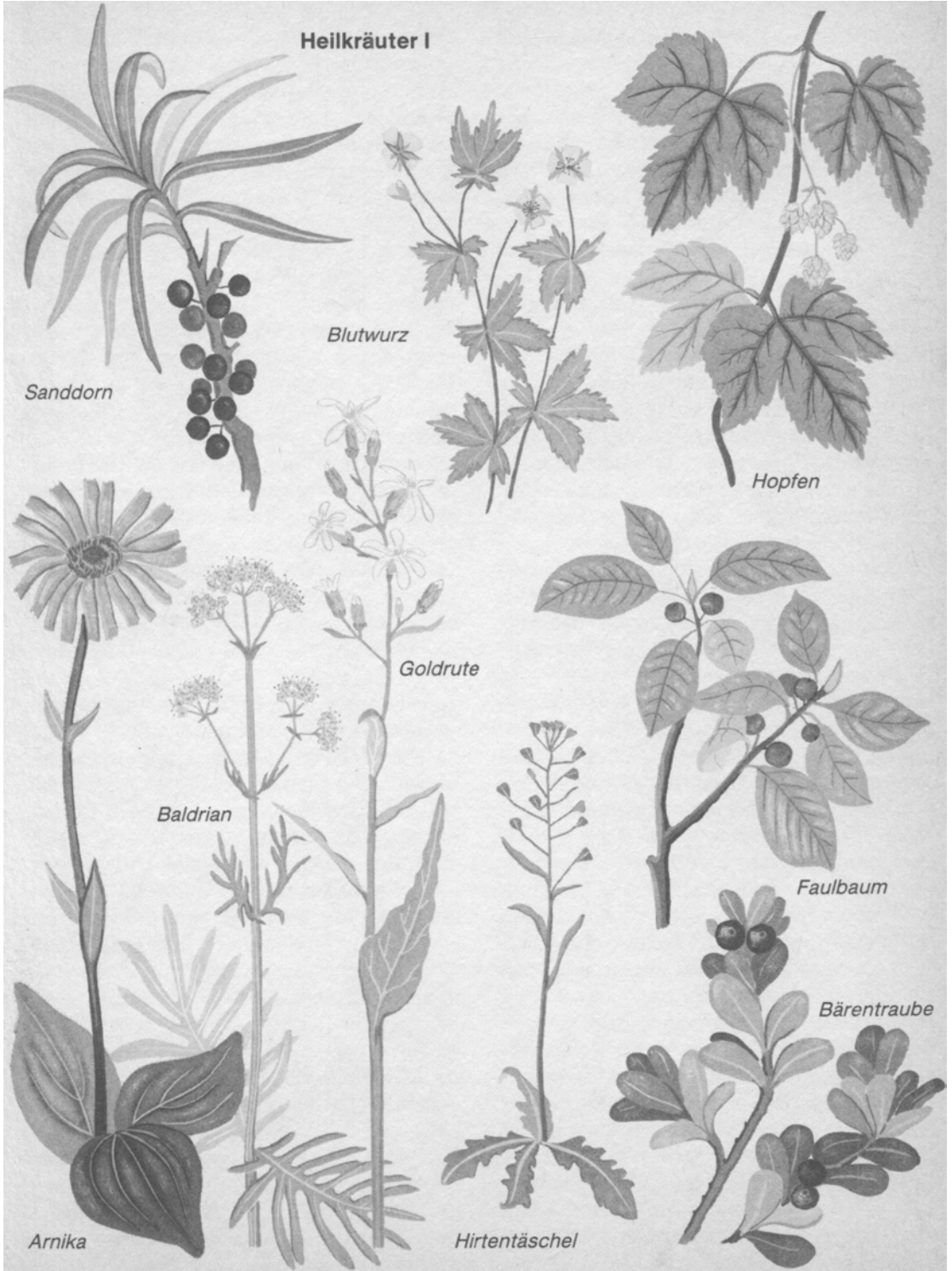
Kräuterverwendung. Im allgemeinen wird aus den getrockneten Kräutern Tee bereitet. Es gibt aber auch andere Verwendungsmöglichkeiten. Allgemeine Hinweise:

- Tee: In der Regel überbrüht man 1-2 Teelöffel getrocknetes Kraut mit 1/2 l kochendem Wasser, läßt 5 Minuten ziehen und seiht ab. In einigen Fällen werden aber auch Tee-Aufkochungen oder Pflanzenauszüge mit kaltem Wasser verwendet. Näheres ab S. 231.
- Gurgeln, Umschläge: Gurgel- und Umschlagwasser wird wie Tee zubereitet.
- Badezusatz: Vorgescriebene Kräutermenge in 1 l Wasser aufkochen, nach Angabe ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser schütten.
- Inhalieren: Kräuter in das sprudelnd kochende Wasser geben. Der Dampf wird eingeatmet; über Kopf und Gefäß hängt zeltartig ein großes Handtuch.

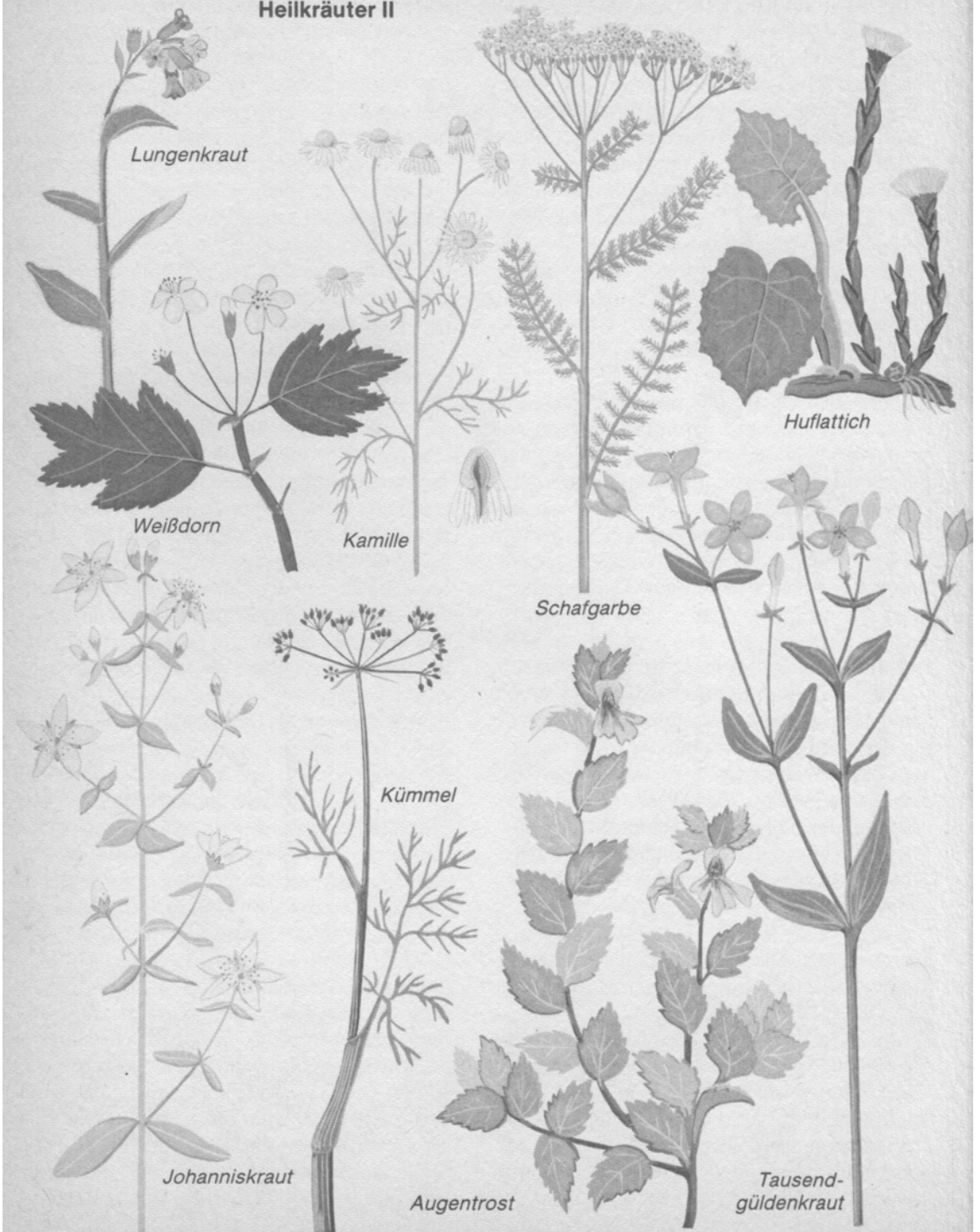
Die wichtigsten Heilkräuter

Die folgenden Informationen sollen Ihnen den Einstieg in die Welt der Heilpflanzen ermöglichen. Wenn Sie sich systematisch mit dem Sammeln und der Verwendung

Heilkräuter I



Heilkräuter II



von Heilkräutern befassen wollen, sollten Sie sich damit nicht begnügen, sondern Ihren Überblick an Hand eines Bestimmungsbuches für Heilpflanzen erweitern. Bei ernstesten Leiden oder solchen, die sich auch nach fleißigem Teetrinken nicht bessern, ist außerdem die Befragung Ihres Hausarztes dringend anzuraten, der Ihnen im übrigen sicher weitere Tips für Ihren speziellen Fall geben wird.

Ackerschachtelhalm. Das bis zu 30 Zentimeter hohe Kraut wächst auf lehmig-feuchten Äckern und Ödland, es hat Miniatur-Tannenbaumform. Die Wedel sind reich an Kieselsäure und schmecken salzig. Erntezeit ab Juni. Verwendung der getrockneten Wedel bei Rheuma, Gicht, Blasenbeschwerden, Durchblutungsstörungen: für Tee 2 TI Kraut 12 Stunden in 1/4 l Wasser kalt ziehen lassen; als Badezusatz 100 g Kraut mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, 2 Stunden ziehen lassen und abseihen.

Arnika. Ausdauernde Pflanze auf Wiesen, bis zu 50 Zentimeter hoch. Verwendet werden die orangegelben Blütenstände, die ab Juni geerntet werden können. Tee für Umschläge bei Zerrungen, Quetschungen und Blutergüssen, als Gurgelwasser bei Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen: 2 TI getrocknete Blüten mit 1/4 l kochendem Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen.

Augentrost. Die bis 30 Zentimeter hohe Pflanze wächst auf Bergwiesen und in der Ebene, sie blüht blaßviolett. Das getrocknete Kraut wird zu Tee verarbeitet (2 TI Kraut mit 1/4 l Wasser kurz aufkochen, 3 Minuten ziehen lassen), der bei Augenentzündungen und -brennen sowohl getrunken werden als auch zu Spülungen und für Umschläge verwendet werden kann.

Bärentraube. Der fast mit der Preiselbeere zu verwechselnde niedrige Strauch wächst auf Moor- und Heideland; er blüht rosa und hat rote Früchte. Verwendet werden nur die ledrigen Blätter, die besonders gerbstoffreich sind und deshalb bei Nieren- und Blasenleiden helfen: 1 TI getrocknete Blätter mit 1/8 l kaltem Wasser übergießen und über Nacht ziehen lassen.

Baldrian. Von der bis zu 1 Meter hohen Pflanze, die an feuchten Plätzen auf Wiesen und im Feld wächst und rötlich oder weiß in Dolden blüht, werden nur die Wurzeln verwendet, die ab September ausgegraben und nach gründlicher Reinigung zerschnitten und getrocknet werden. Baldrian ist ein klassisches Beruhigungsmittel bei Nervosität, Schlaflosigkeit, Überarbeitung, nervösem Herzklopfen und leichten Schmerzen. Für den Tee zieht man 2 TI Wurzeln mit 1/4 l kaltem Wasser 12 Stunden lang aus. Für einen Badezusatz braucht man 100 g Wurzeln, die mit 1 l kaltem Wasser angesetzt und ebenfalls 12 Stunden zum Ziehen weggestellt werden.

Blutwurz. Die gelb blühende, bis zu 20 Zentimeter hohe Pflanze kommt auf feuchten Moorböden und auf Sandböden vor. Der vor der Blüte oder im Herbst geerntete Wurzelstock wird getrocknet zu Tee verarbeitet (2TI 15 Minuten in 1/4 l Wasser kochen), den man bei Durchfällen oder Blähungen trinkt, bei Mund- oder Rachenentzündungen zum Gurgeln verwendet.

Faulbaum. Der baumartige Strauch, bis zu 6 Meter hoch, wird auch Schwarzerle genannt; er wächst vor allem in Auwäldern. Heilkräftig ist die im Frühjahr abgeschälte Rinde, die aber erst nach dem einjährigen Lagern der getrockneten Rindenteile verwendet werden darf. Faulbaumrindentee (2 TI 12 Stunden in 1/4 l kaltem Wasser ziehen lassen) hilft bei Stuhlverstopfung. Im

allgemeinen trinkt man abends eine Tasse davon.

Goldrute. An sonnigen Stellen, vor allem im Wald und an Waldrändern, wächst das leuchtend goldgelb blühende, bis zu 1 Meter hohe Kraut. Die ab August geerntete Pflanze wird ganz getrocknet und zu Tee verarbeitet: 2 Tl Kraut mit 1/4 l kaltem Wasser aufkochen, 2 Minuten ziehen lassen. Gut bei Blasen- und Nierenentzündung, zur Blutreinigung, in leichteren Rheumafällen.

Hirtentäschel. Das bis zu 60 Zentimeter hohe Kraut blüht und fruchtet praktisch das ganze Jahr hindurch auf Äckern, Wiesen und Schuttplätzen. Aus den weißen Blüten entstehen dreieckige Früchte, deren Taschenform die Pflanze ihren Namen verdankt. Hirtentäscheltee (2 Tl mit 1/4 l Wasser überbrühen) aus dem ganzen Kraut lindert starke Regelblutungen, ist harntreibend und blutreinigend. Bei leichten äußeren Blutungen kann man den Tee für Umschläge verwenden.

Hopfen. Der wilde Hopfen wächst als Schlingpflanze in Gebüsch und an Waldrändern. Die unreif geernteten Hopfenzapfen ergeben einen Tee (2 Tl mit 1/4 l Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen), der bei nervöser Unruhe und Schlaflosigkeit hilft.

Huflattich. In der Volksheilkunde werden die Blätter der schon auf S. 206 beschriebenen Pflanze verwendet. Huflattichtee (2 Tl getrocknete Blätter mit 1/4 l Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen) lindert Bronchitis und Reizhusten.

Johanniskraut. Auf trockenen Wiesen, an Weg- und Waldrändern ist das Kraut überall zu finden. Die gelben Blüten röten sich beim Zerreiben. Verwendet wird das ganze

Kraut samt der Blüte für einen Tee (3 El mit 1/4 l Wasser aufkochen), der bei Nervosität und depressiven Stimmungen nützlich ist, aber auch Blähungen und Stuhlverstopfung, Rheuma und nervöse Schmerzen positiv beeinflusst.

Kamille. An Wegrändern, auf Äckern und Brachland wächst die bis zu 50 Zentimeter hohe Heilpflanze, deren Blütenköpfchen, charakteristisch nach Kamille duftend, zu Tee verarbeitet werden: 2 Tl Blüten mit 1/4 l Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Kamillentee, neben dem Pfefferminztee der bekannteste Wildpflanzentee überhaupt, wird bei gestörter Verdauung und Magenkrämpfen getrunken, bei äußeren Entzündungen zu Umschlägen und bei Erkrankungen des Zahnfleisches oder Rachenkatarrh zum Gurgeln verwendet.

Kümmel. In der Pflanzenheilkunde werden die Früchte der schon auf S. 220 beschriebenen Würzpflanze zu Tee verarbeitet: 1 Tl zerdrückte Kümmelfrüchte mit 1/4 l Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Kümmeltee wirkt speziell auf Magenbeschwerden, Darmkoliken und Blähungen ein und fördert die Gallensekretion.

Linde. Der Park- und Waldbaum liefert Lindenblütentee. Dazu werden die Blütenstände unmittelbar nach Öffnung der Blüten geerntet und getrocknet. Lindenblütentee gegen Erkältungskrankheiten und zur Förderung des Schwitzens wird aus 2 Tl Lindenblüten bereitet, die mit 1/4 l Wasser überbrüht werden. Man läßt sie 10 Minuten ziehen und seiht ab.

Lungenkraut. In Laubwäldern und im Gebüsch ist das unverwüstliche Kraut mit den behaarten, weißfleckigen Laubblättern, das blau und rot blüht, schon sehrfrühzei-



Porzellan-Schneidunterlage für Kräuter.

tig im Jahr zu finden. Es wird ab März geerntet und ganz getrocknet. Für den Tee überbrüht man 2 TL Lungenkraut mit 1/4 l Wasser, läßt 5 Minuten ziehen und seiht ab. Er ist ein altes Hausmittel bei Husten, Heiserkeit und Bronchitis. Lungenkraut ist in vielen Hustenteemischungen enthalten.

Malve. Auch diese Heilpflanze ist ein Bewohner von Weg- und Waldrändern, Äckern und Schutthäufen. Ihre rosa bis violett (»malvenfarbig«) gefärbten großen Blüten sind unverkennbar. Sie werden für den Tee getrocknet (2 TL mit 1/4 l Wasser überbrühen, nach 2 Minuten abgießen), der wie Lungenkrauttee Husten, Heiserkeit und Bronchitis positiv beeinflusst.

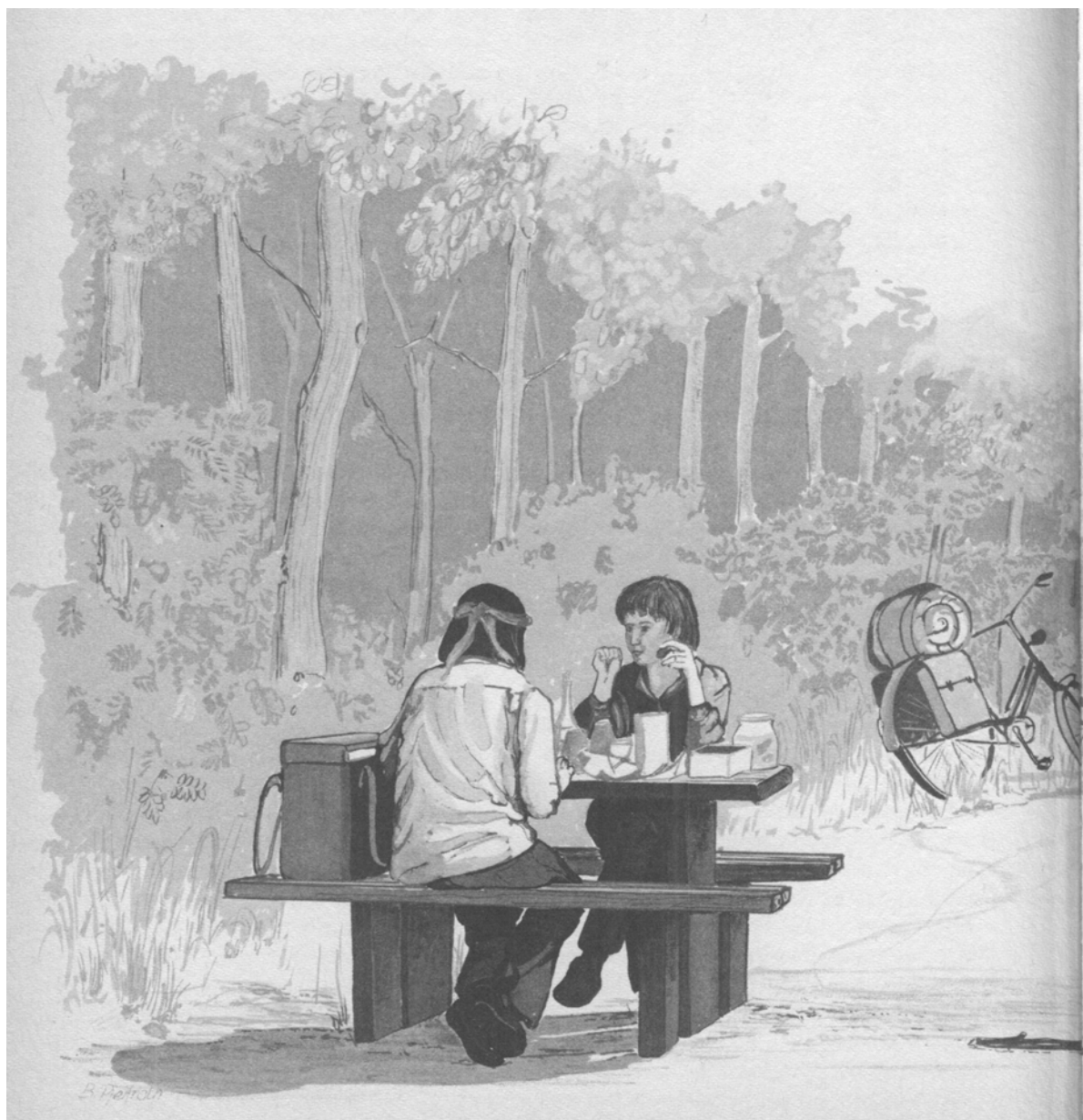
Sanddorn. Mus, Saft und Sirup aus Sanddornfrüchten (s. S. 188) fördern, auch in Mischgetränken, den Appetit und versorgen den Körper mit wichtigem Vitamin C und anderen Vitaminen.

Schafgarbe. An Wegrändern und auf trockenen Wiesen kommt das Kraut mit den

doldenartigen, weiß oder rosa gefärbten Blüten häufig vor. Schafgarbentee aus dem ganzen Kraut, dreimal täglich getrunken (2 TL mit 1/4 l Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen), fördert als altes Hausmittel den Appetit, lindert Magen- und Darmbeschwerden, beruhigt die Galle und ist auch bei Frauenbeschwerden nützlich. Die Schafgarbe kann ab Juni geerntet werden.

Tausendgüldenkraut. Auf feuchten Wiesen und sonnigen Waldlichtungen ist das bis zu 50 Zentimeter hohe Kraut am ehesten anzutreffen. Es hat einen vierkantigen Stengel und blüht mit roten, in Doldenrispen angeordneten Blüten, die sich nur bei Sonne öffnen. Das ganze getrocknete Kraut ergibt einen Tee, der bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden, Sodbrennen und Appetitlosigkeit sowie Beschwerden der Wechseljahre gleichermaßen nützlich ist. 2 TL getrocknetes Kraut läßt man über Nacht in 1/4 l kaltem Wasser ziehen und seiht ab. Den ziemlich bitteren Tee trinkt man lauwarm vor dem Essen. Erntezeit für Tausendgüldenkraut sind die Monate Juli bis September.

Weißdorn. Der dornige Strauch ist in lichten Wäldern, an Schutthalden und in Hecken anzutreffen. Er blüht weiß und bringt rote Früchte hervor. Die Blätter riechen unangenehm. Demzufolge werden auch nur die Blüten verwendet, die ab Mai geerntet werden können. Aus ihnen bereitet man Tee (2 TL Blüten mit 1/4 l Wasser überbrühen, nach 5 Minuten abseihen), der sich bei Herz- und Kreislaufstörungen und Altersherz bewährt hat, aber von Herzkranken nicht ohne Befragen des Arztes getrunken werden sollte. Weißdorntee kann man auch aus den getrockneten Früchten bereiten. Weißdornsafte wird man nicht selbst herstellen, man kauft ihn bei Bedarf in der Apotheke.



Kochen unter freiem Himmel



Am offenen Feuer zubereitet

Ein bißchen Sehnsucht nach Lagerfeuerromantik steckt in jedem von uns. Was kann es Schöneres geben, als neben einem niederbrennenden Holzfeuer irgendwo im Freien zu hocken, den Himmel über und eine Woldecke unter sich, in Griffnähe die frisch gebratenen Kartoffeln oder Würstchen und die Flasche mit dem Bier? Manch einer fühlt sich dann ein bißchen wie ein Landstreicher oder Waldläufer, wahlweise auch wie ein Cowboy oder Ranger, und eine Prise Zigeuner-Romantik mag auch noch dabeisein.

Die Träume vom herzhaften Mahl am offenen Feuer sind gar nicht so schwer zu erfüllen, wie es den Anschein hat. Freilich haben wir es längst verlernt, ein Feuer anzuzünden, über dem man auch wirklich braten und garen kann. Es fällt uns wahrscheinlich auf Anhieb auch gar nichts ein, was für die Zubereitung unter diesen »erschwernten Bedingungen« überhaupt in Frage käme. Und schließlich wäre ja auch noch zu überlegen, wann überhaupt und mit wem und wie...

Die technischen Voraussetzungen für ein gelungenes Essen im Freien kann man sich aneignen, sie werden weiter unten ausführlich erläutert. Rezepte gibt es genug. Wann und mit wem? Am besten gleich am nächsten Wochenende, mit Frau und Kindern oder mit Freunden. Verbinden Sie eine nicht zu weite Wanderung damit und richten Sie es so ein, daß der Feuerplatz etwa eine Stunde vor der Mittagspause erreicht wird. So bleibt Zeit zum Holzsammeln, und vielleicht können die Kinder inzwischen noch ein paar Wildbee-

ren zum Nachtsch suchen. Andere Möglichkeiten: Ein Grillfest unterwegs (das Grillgerät nimmt man mit), ein Picknickausflug mit teils mitgenommenen, teils an Ort und Stelle bereiteten Speisen - oder auch ein Campingausflug.

Wie macht man eigentlich ein Feuer!

In unserem dichtbesiedelten Land kann natürlich nicht jeder an beliebiger Stelle ein Feuerchen anzünden. Jedes Stückchen Grund gehört irgend jemandem. Und der muß mit Ihrem Feuerzauber einverstanden sein. Wenn Sie also keinen Grill- oder Feuerplatz kennen, wie ihn viele Städte in der näheren Umgebung angelegt haben, müssen Sie den privaten oder öffentlichen Besitzer um Erlaubnis fragen, denn Sie wollen ja keinen Ärger bekommen. Naturschutzgebiete, Naturparks und dergleichen Schutzzonen kommen von vornherein nicht in Frage. So aber soll ein idealer Platz beschaffen sein:

- Waldnah, damit Sie Brennholz sammeln können (Abreißen von Ästen und Zweigen ist verboten), aber mindestens 100 Meter vom Waldrand entfernt (Waldbrandgefahr).
- Nicht zu weit entfernt von einer Wasserstelle, damit Sie das nötige Koch- und Spülwasser nicht mitzuschleppen brauchen. Mehr über die Wasserfrage finden Sie weiter unten.
- Nicht unbedingt auf einer Bergeshöhe, wo der Wind pfeift. Er ist zwar sehr nützlich für die anfängliche Unterhaltung des Feuers, soll es aber auch nicht ausblasen.

Vom Holz und vom Anzünden. Was den Brennstoff Holz betrifft, so sind Sie auf das angewiesen, was der benachbarte Wald Ihnen liefert. Allgemein gilt, daß es sich um

möglichst trockenes, noch nicht verfaultes (und damit durchnäßtes) Holz handeln soll, das gut brennt und wenig Rauch entwickelt. Ein paar Grundregeln:

- Nadelholz (Fichte, Kiefer, Tanne, Lärche usw.) brennt gut an und gibt genügend Hitze, die Glut hält aber nicht lange, und es rußt im allgemeinen stark.
- Laubholz (Buche, Eiche) erzeugt nach etwas problematischem Anzünden eine starke, lang anhaltende Glut, ist also für Kochfeuer besonders gut geeignet.
- Birkenholz stellt eine Ausnahme dar; man kann es, wie jeder Besitzer eines offenen Kamins weiß, auch frisch oder feucht zum Brennen bringen; die Glut ist allerdings nicht sehr ergiebig, sie fällt schnell zusammen.

Natürlich können Sie dicke Holzkloben nicht mit dem Feuerzeug oder Streichholz anzünden. Sie brauchen in Stufe 1 leicht brennbares Anzündmaterial, auf das Sie (Stufe 2) erst einmal kleinere Zweige und Äste legen, die dann (Stufe 3) genug Wärmeenergie aufbringen, um dickere Äste zu entflammen. Wenn Sie sichergehen wollen, nehmen Sie Anzündmaterial von zu Hause mit. Einige Möglichkeiten:

- Späne von harzigem Holz (z. B. Kiefer),
- Nadelholzreisig, klein zerbrochen,
- Tannen-, Fichten- oder Kiefernzapfen,
- Stroh, Schilf, verdorrtes Gras, Farn,
- Papier, in Stücke zerrissene Pappe.

Benzin, Spiritus oder beliebiges Öl sollten Sie besser nicht zum Feuermachen verwenden. Dann stecken Sie sich schon lieber ein paar Würfel Trockenspirit (Esbit) ein, die das Brennmaterial der Stufe 2 spielend entzünden.

Die Feuerstelle. Beim Neuanlegen einer Feuerstelle sollten Sie daran denken, daß die Natur so wenig wie möglich geschädigt werden darf. Auf einem Grasplatz z. B. stechen Sie die Grasnarbe im Feuerbereich aus und legen sie beiseite. Später kann



Beim Jägerfeuer halten zwei Rundhölzer das Feuer zusammen und dienen zugleich als Auflage für Kochtopf oder Pfanne.



Für das Grabenfeuer hebt man in Windrichtung einen Graben aus. Der Topf oder die Pfanne steht auf zwei Rundhölzern.

dann Ihre »Schande« damit wieder zugedeckt werden. Damit sich das Feuer nicht unbeabsichtigt ausbreiten kann, empfiehlt es sich, die Feuerstelle mit genügend großen Steinen zu umlegen. Es gibt mehrere Arten von einfachem Feuer:

○ Grundfeuer: Die Äste oder Scheite werden pyramidenförmig aufgestellt, zur Windrichtung bleibt eine schmale Öffnung, durch die man Anzündmaterial

und dünneres Holz hineinschieben und in Brand setzen kann.

- Sternfeuer: Das kennen Sie vielleicht noch aus Indianerbüchern. Die stärkeren Äste bzw. Scheite werden sternförmig auf den Boden gelegt, in der Mitte entzündet man mit Anzündmaterial und kleinerem Holz ein Feuer und schiebt dann die dickeren Äste vorsichtig nach, so daß alle Astspitzen zugleich brennen.
- Jägerfeuer: Zwei dicke Rundhölzer oder Scheite werden in Windrichtung parallel zueinander mit etwa 25 Zentimeter Abstand auf den Boden gelegt. 3-4 mittelstarke Äste gibt man kreuzförmig darüber und entzündet das Feuer unter der Kreuzungsstelle. Die aufgelegten Hölzer schiebt man später nach. Man kann auch ein kleineres Feuer zwischen den beiden Grundhölzern anzünden und verwendet diese dann als Auflage für Töpfe oder Pfannen.
- Grabenfeuer: Dazu heben Sie in Windrichtung einen etwa 30 Zentimeter tiefen Graben aus, in dem das Feuer angefacht wird. Dünnere grüne Rundhölzer oder mitgebrachte dünne Eisenstangen, quer über den Graben gelegt und so befestigt, daß sie nicht wegrutschen können, bilden die Topf- oder Pfannenauflage. Bevor Sie die Stelle verlassen, wird der Graben natürlich wieder zugefüllt.
- Kochstelle aus Steinen: Zwei im Abstand von etwa 25 Zentimetern nebeneinander gelegte Mauer- oder Natursteine bilden die Topfauflage. Zwischen ihnen wird das Feuer entfacht. Es brennt besser, wenn eine Öffnung dem Wind zugekehrt ist. Diese Technik ist allerdings nur für sehr bescheidene Feuer geeignet.

Jede Feuerstelle darf erst verlassen werden, wenn das Feuer bis zum letzten Fun-

ken gelöscht ist. Am sichersten sind ein paar Eimer Wasser, die Sie über die noch glimmende Asche gießen. Notfalls können Sie sie auch austreten. Die Asche wird vergraben, der Feuerplatz gereinigt bzw. wieder mit Rasensoden zugedeckt.

Die Wasserbeschaffung. In der Nähe der Feuerstelle fließt ein Bach, sprudelt eine Quelle, befindet sich ein Teich. Darf man das Wasser trinken, ohne ein Gesundheitsrisiko einzugehen? Im allgemeinen ist in unseren umweltverschmutzten Landen Vorsicht am Platz. Zu Trinkzwecken (und damit zum Suppekochen, Salatwaschen) sollten Sie Wasser unbekannter Herkunft nicht verwenden, es sei denn nach zwanzigminütiger Abkochung. Nehmen Sie also lieber mit, was Sie zum Trinken brauchen, oder holen Sie sich sauberes Wasser vom nächsten Bauern. Ein paar wichtige Regeln:

- Das Wasser soll klar und farblos sein, es darf nicht unangenehm riechen oder schmecken, auf ihm sollen keine öligen oder milchigen Stoffe schwimmen.
- Grundwasser (Quellen, Brunnen) ist brauchbarer als Oberflächenwasser (Bäche, Flüsse, Teiche), fließendes Wasser meist besser als stehendes.
- Tier- und Pflanzenreiches Wasser ist ungefährlicher als an Lebewesen armes Wasser; abgestorbene oder kranke Lebewesen weisen auf Unbrauchbarkeit hin.

Garen ohne Topf und Pfanne

Doch, doch, das geht. Sie brauchen nur an die im Kartoffelfeuer gebackenen jungen Kartoffeln zu denken, an die Sie sich aus Kindertagen vielleicht erinnern. Alle unempfindlichen Zutaten kann man direkt in die Glut legen und ggf. auch mit glühender

Asche zudecken. Was diese Hitze nicht verträgt, packt man besser in Alufolie oder mehrere Schichten Pergamentpapier ein. Auf keinen Fall sollten Sie die Kartoffeln (oder um was immer es sich handelt) in ein mit voller Flamme loderndes Feuer legen. Es muß immer schon etwas heruntergebrannt sein, damit es gleichmäßige Hitze gibt und die Zutaten langsam gart. Weitere Beispiele für das Garen ohne Topf und Pfanne finden Sie im Abschnitt über die Waldläuferküche (s. S. 246).

Kartoffeln und Mais. In der Glut des Kartoffelfeuers werden nach alter Tradition Kartoffeln gebraten, sobald die Ernte zu Ende ist. Das zu großen Haufen aufgeschichtete Kartoffelkraut läßt man niederbrennen und legt die Kartoffeln ungewaschen in die glühende Asche. Je nach Hitze brauchen sie 40-60 Minuten, bevor man sie vorsichtig herausholen und von der krustigen Schale befreien kann. Dazu kann man Salz und Butter, vielleicht auch einen kräftigen Landkäse, essen, außerdem paßt frische Buttermilch oder Bier. Im hessischen Biedenkopf gab es früher eine Art Zwiebelsalat zu den frisch gebackenen Kartoffeln, im Saarland dagegen frische Butter, Pfeffer, Salz und Salzheringe, außerdem Bier.

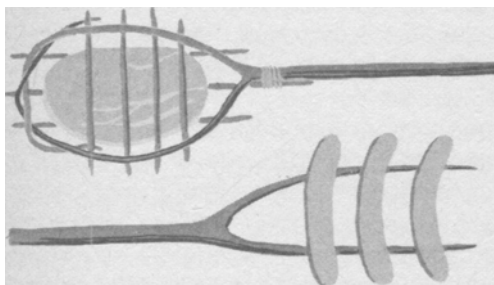
Wenn Ihnen das beschriebene Backverfahren zu riskant ist, können Sie die Kartoffeln auch in Alufolie packen. Und ein Kartoffelkrautfeuer muß es nicht unbedingt sein, jedes beliebige Holzfeuer tut es auch. Bei den Maiskolben wartet man nicht bis zur Ernte, sondern brät junge Kolben in der Glut. Wenn sie schön braun sind, verspeist man sie mit Butter beträufelt. Ein paar verbrannte oder ascheverschmutzte Stellen nimmt man dabei in Kauf. Wer das nicht will, hält die Maiskolben auf zugespitzte Stöcke gespießt über die Glut oder verpackt sie, zusammen mit Butter und Salz, ebenfalls in Alufolie.

Indianeressen. So heißt ein alter Brauch aus der Nähe von Bad Orb in Hessen, der vermutlich auf Überlieferungen aus jener Zeit zurückgeht, als hessische Landeskinder als Soldaten nach Nordamerika verkauft wurden. Zum Indianeressen, einer Art Erntedankessen, treffen sich Freunde und Nachbarn um ein Lagerfeuer. In der Glut des Feuers werden Fleischscheiben gebraten, und zwar jeweils ein handtellergroßes Stück Rindfleisch mit einem eben solchen Schweinefleischstück zusammengelegt, dazwischen viele Zwiebelscheiben. Das gepfefferte und gesalzene Fleisch wurde früher in mehrere Lagen Pergamentpapier gepackt. Heute würde man eine doppelte Lage Alufolie verwenden. Nach einer guten Stunde Bratzeit wird das duftende Fleisch verteilt und zu kräftigem Bauernbrot gegessen. Dazu gibt es einen klaren Korn oder ein herzhaftes Zwetschgenwasser.

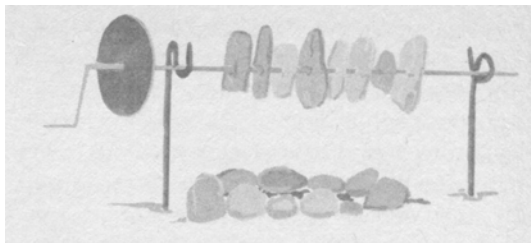
Maismehl-Aschenkuchen. Der »Ashcake« aus der ländlichen amerikanischen Küche hat seinen Namen daher, daß er in der noch glühenden Asche des Lagerfeuers gebacken wird. Sie mischen dazu 250 g Maismehl mit 1 TL Salz, 1 EL Schweineschmalz, 1 TL Backpulver und soviel heißem Wasser, daß ein glatter, formbarer Teig entsteht, der kräftig geknetet oder geschlagen werden muß. Formen Sie einen runden, fingerdicken Fladen daraus und packen Sie ihn gut in eine doppelte Lage innen gefettete Alufolie ein. Dieses Paket legen Sie in die glühende Asche und decken es mit noch mehr glühender Asche zu. Nach etwa 40 Minuten müßte der Kuchen durchgebacken sein. Wenn Sie es original machen wollen, müssen Sie auf die Alufolie verzichten und den Kuchen direkt in die Asche packen. Dann schmeckt er noch viel besser, und das bißchen anhängende Asche werden Sie sicher in Kauf nehmen - notfalls kratzen Sie sie ab.

Am offenen Feuer gegrillt

Die Hilfsmittel für dieses Grillverfahren, das sich vor allem für Fleisch und Fische eignet, liefert die Natur: lange Stöcke, Ästchen mit Gabelende und aus gegabelten Ästen geflochtene Grillgitter (s. Zeichnung). Die verwendeten Zweige müssen frisch und grün sein und von Laubbäumen (z.B. Haselnuß) stammen. Die Rinde wird sorgsam abgeschält. Mit Behelfen dieser Art können Sie alles grillen, was in höchstens 20 Minuten fertig sein soll. Viel länger hält das Holz dem Feuer nicht stand. Wenn Sie Ihren Stock oder Ihre Grillgabel nicht ständig festhalten wollen, können Sie sie in den Boden stecken (wie beim Steckerlfisch beschrieben) oder sich einen richtigen Bratspieß bauen. Dazu stecken Sie zwei Astgabeln links und rechts vom Feuer in die Erde und legen den hölzernen Spieß mit Fleisch oder Fisch darüber. Sie können sich aber auch einen Eisenspieß aus starkem Eisendraht biegen und mitnehmen. Er hält natürlich viel länger als ein Holzspieß. Gleichgültig, für welche Technik Sie sich entscheiden: in die offene Flamme sollten Sie überhaupt nichts halten, was Sie hin-



Astgabeln lassen sich leicht zu Grillgabeln oder -gittern verarbeiten. Bei der Gabel werden die Enden angespitzt, beim Gitter verbindet man sie und flicht dünne, grüne, abgeschälte Zweige hinein.



Beim Drehgrillbau kann man Äste und Astgabeln verwenden - solider ist eine Vorrichtung aus dickem Draht. Sie verlangt ein breit auseinander gezogenes Feuer.

terher essen wollen. Die Oberfläche würde verbrennen, das Innere womöglich roh bleiben. Warten Sie ab, bis sich genügend Glut gebildet hat, die kräftige Wärme abstrahlt. Oder sorgen Sie dafür, daß Ihr Bratgut neben oder hoch über die Flamme gehalten wird. Oder bauen Sie einen Reflektor aus einem großen, flachen Stein oder aus Alufolie, der die vom Feuer abgegebene Hitze seitlich zurückstrahlt und damit für milde Grillhitze sorgt. Im letzten Fall hält oder hängt man das Bratgut zwischen Feuer und Reflektor. Erfahrene Draußengriller kennen noch einen anderen Trick: sie entfachen neben dem Hauptfeuer ein zweites, kleineres und grillen zwischen beiden Feuern.

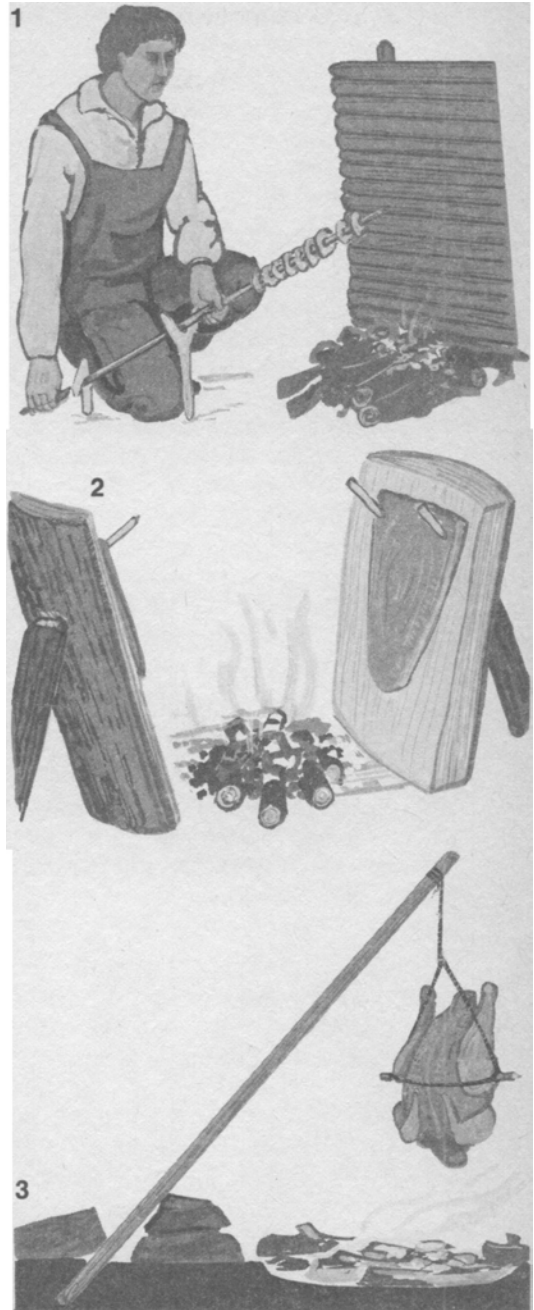
Fleisch am Spieß. Am einfachsten und schnellsten lassen sich Würstchen grillen, die auf einen Stock oder eine Astgabel gespießt und über die Glut gehalten werden. Innerhalb weniger Minuten sind sie knusprig braun und gar. Kochwürste aller Art sind für diese Grilltechnik besser geeignet als Rohwürste. Sie können die Würstchen mit dünnen Speckscheiben umwickeln oder aufschneiden und einen Käsestreifen hineingeben. Sie können dickere Würste auch in Scheiben schneiden und diese abwechselnd mit Tomaten- oder Gurkenscheiben auf dünne Haselruten spießen. Kleinere Fleischstücke verarbeiten Sie ebenfalls zu Spießchen (s. Schaschlik po

tatarski). Fleisch von Steak- oder Kotelettgröße spannen Sie in ein hölzernes Grillgitter ein und grillen abwechselnd von der einen, dann von der anderen Seite. Gewürzt wird erst nach Fertigstellung.

Kiloschwere Fleischbrocken können Sie auf dem auf der linken Seite beschriebenen Drehgrill garen. Das Fleisch wird vorher mit Öl oder flüssigem Fett eingepinselt und auch zwischendurch noch ein paarmal gefettet. Den Grill müssen Sie ständig in Bewegung halten, damit nichts anbrennt und das Fleisch gleichmäßig durchgart. Wenn Ihnen diese Arbeit zuviel ist, können Sie das Fleisch auch an einer kräftigen Schnur an einem schräg in den Boden gesteckten Stock aufhängen, und zwar so, daß es zwischen Feuer und Reflektor oder zwischen Haupt- und Nebenfeuer hängt. Durch das Pendeln an der Schnur bleibt das Fleisch in Bewegung. Sie können die Schnur aber auch mit einem durchgesteckten Stöckchen so aufdrillen, daß der Fleischbrocken um seine eigene Achse gedreht wird. Ab und zu wird die Schnur wieder »aufgezogen«.

Ein Huhn oder Hähnchen stecken Sie zum Grillen mit an den Körper gebundenen Keulen und Flügeln auf den Drehspeiß, bestreichen es mit Öl oder Fett und garen es, wie das größere Fleischstück, unter ständigem Drehen.

Idar-Obersteiner Speißbraten. Die Sitte des »Schbeßbroorens« brachten Idar-Obersteiner Edelsteinsucher aus Brasilien mit nach Hause. Speißbraten gibt es bis heute in vielen Gaststätten, die ihre »Speißbratenmaschine« im Garten oder auf dem Hof stehen haben oder in der Küche Speißbraten fabrizieren. Aber viel romantischer ist die traditionelle Methode in der freien Natur. Dazu versammeln sich Freunde und Nachbarn um ein großes Lagerfeuer, an dem auf einfachem Holzdrehspeiß oder Metallspeissen (Forts. S. 244)



Speißbraten mit dem Handspeiß (1). Die Holzwand dient als Reflektor, ebenso wie bei Abbildung 2. Geflügel kann man an einer Schnur aufhängen (3).

Ohne Topf und Pfanne

Lagerfeuer-Kartoffeln

*1 kg mehligke Kartoffeln, Salz, 125 g Butter
oder 1 Becher saure Sahne*

Die Kartoffeln zu Hause waschen und gründlich abbürsten. Einzeln in Alufolie wickeln. In die Glut des heruntergebrannten Lagerfeuers legen, mit etwas heißer Asche bedecken. 20-30 Minuten braten, dann Folie und Schale an der Oberseite kreuzweise einschneiden und öffnen, mit Salz bestreuen und Butter oder Sahne hineingeben.

Pilze am Spieß

*Gleichmäßig große Champignons oder
noch nicht geöffnete Steinpilze, Salz,
Pfeffer, Butter oder Olivenöl*

Die geputzten Pilze auf dünne Spießchen stecken, salzen und pfeffern, mit Öl oder zerlassener Butter beträufeln. Über der Glut des Lagerfeuers unter ständigem Drehen garen, dabei für mäßige Hitze sorgen.

Ranger-Würstchen

*8 Kochwürstchen (etwa 500 g),
4 Scheiben Emmentaler Käse,
8 hauchdünne Scheiben magerer
Räucherspeck*

Würstchen auf einer Seite der Länge nach aufschneiden, Käse in Streifen schneiden und in die Würstchen schieben. Die Würstchen mit Speckscheiben umwickeln und so auf lange, dünne Spieße stecken, daß die Pakete zusammengehalten werden. Über mittlerer Gluthitze im Lagerfeuer grillen und dabei mehrmals wenden, bis die Würste heiß sind, der Käse cremig zerläuft

und der Speck knusprig gebraten ist. Dazu gibt's Semmeln. Wenn das Lagerfeuer nicht allzu weit vom eigenen Herd und Vorrat entfernt ist, kann man eine Grillsoße dazu essen.

Maisfrikadellen

*500 g Rinderhackfleisch,
3 El feingehackte Walnüsse, Salz,
4 El Maiskörner aus der Dose,
50 g Weichkäse, 1 Spritzer Tabascoße;
etwas Öl oder Butter*

Hackfleisch mit Walnüssen und Salz vermengen, 8 dünne Frikadellen formen. Maiskörner mit zerdrücktem Käse mischen und mit Tabascoße würzen, diese Masse auf 4 Frikadellen streichen und mit den anderen 4 zudecken, an den Rändern gut zusammendrücken. Die Frikadellen mit Öl oder zerlassener Butter bestreichen, in Alufolie verpacken und in der Lagerfeuer-Glut etwa 25 Minuten backen, einmal umwenden.

Waldläufer-Steaks in der Dose

*4 Scheiben Filetsteak, Öl zum Braten,
Salz, Pfeffer; 2 Kartoffeln. 65 g Pilze,
1 große Zwiebel, 2 kleine Tomaten, Salz,
1 TL Pfefferkörner, 1 Spritzer
Tabascoße; 60 g Butter, 2 El Reibkäse*

Steaks in der Pfanne in heißem Öl beliebig durchgegart braten, dann salzen und pfeffern. Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden, Pilze putzen und grob schneiden, Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden, Tomaten vorbereiten und in Scheiben schneiden. 4 Blechdosen mit gut schließendem Dek-

kel (Kaffee- oder Konfektdosen) leicht fetten, Kartoffelscheiben hineingeben und die Steaks darauflegen, dann abwechselnd Pilze, Zwiebel- und Tomatenscheiben auffüllen, jede Schicht salzen und würzen. Obenauf Butterflöckchen setzen und Reibkäse streuen. Die Dosen verschließen, in die glühende Asche setzen und ringsherum heiße Asche packen. Die Dosensteaks 40-50 Minuten erhitzen und den Inhalt garen. Ein Gericht, das man zu Hause vorbereiten und unterwegs essen kann.

Lammkoteletts am Lagerfeuer

8 Lammkoteletts, Salz, 2 El gerebelte Kräuter (z. B. Liebstöckel, Majoran, Estragon, Salbei, Rosmarin, Thymian), grüner Pfeffer; Olivenöl

Lammkoteletts vorbereiten, Fettrand etwas einschneiden oder entfernen. Die Koteletts salzen, mit der Kräutermischung einreiben, mit Pfeffer bestreuen und mit Öl beträufeln. Auf lange, dünne Spieße stecken und über die Glut halten, bis sie nach Wunsch durchgebraten sind. Dazu Lagerfeuer-Kartoffeln.

Estragon-Hähnchen

2 Masthähnchen, 2 Büschel frischer Estragon, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, 80 g Butter

Hähnchen vorbereiten, mit frischem Estragon füllen, salzen und pfeffern und mit Paprika bestreuen, auf einen Spieß (oder auf zwei Spieße) schieben, Keulen und Flügel festbinden. Die Hähnchen mit zerlassener Butter beträufeln, auf dem Drehgestell über mittlerer Glut unter ständigem Drehen garen, dabei hin und wieder noch etwas Butter nachträufeln.

Grüne Senfheringe

4 grüne Heringe, 2 El mittelscharfer Senf

Heringe von Köpfen, Schwänzen und Flossen befreien, auf lange Holzspieße stecken und innen und außen mit Senf bestreichen. Über mittlerer Gluthitze grillen, dabei regelmäßig drehen. Nach etwa 20 Minuten ist die Haut knusprig, und die Heringe sind durchgegart. Dazu kann man Bauernbrot oder zu Hause bereiteten Kartoffelsalat essen.

Heilbuttschnitten in Alufolie

4 Heilbuttschnitten (je 150 g), Zitronensaft, Worcestersoße, Salz, grobgemahlener Pfeffer, 2 El gehackte frische Kräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie), 2 El Pflanzenöl

Heilbuttschnitten vorbereiten, mit Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer würzen, die gehackten Kräuter aufstreuen und den Fisch beiderseits mit Öl beträufeln. Fischschnitten in kräftige Alufolie einpacken, in der Lagerfeuertglut beiderseits je 8-10 Minuten backen.

Aalspieße mit Salbei

500 g frischer, abgezogener Aal, 1/2 kleine Salatgurke, 1 Zitrone, frische Salbeiblätter, weißer Pfeffer, Salz

Aal in fingerbreite Stücke schneiden. Gurke ungeschält in zentimeterdicke Scheiben schneiden, halbieren und die Kerne herauskratzen. Zitrone in Scheiben schneiden und halbieren. Abwechselnd Aalstücke, Gurken- und Zitronenstücke auf Spießchen stecken, salzen und pfeffern, die Spießchen unter gelegentlichem Umdrehen 8-10 Minuten über der Lagerfeuertglut grillen.

Rindfleisch gegrillt wird. Die 1-2 Kilogramm schweren Stücke, am besten von der Hochrippe, werden am Abend zuvor kräftig mit Pfeffer und Salz eingerieben und mit Zwiebelscheiben bedeckt. Für das Feuer nimmt man am besten trockene, möglichst rauchlos brennende Buchenholzscheite mit. Die auf Spieße gesteckten Fleischstücke werden bei kräftiger Hitze angebraten, dann bei milderer Glut gegart und von allen Seiten knusprig gebraten. Zum Spießbraten gibt es frisches Brot und Salat, außerdem Bier.

Schaschlik po tatarski. Den Original-Schaschlik auf Tatarenart, unerreichtes Vorbild der Bratkünstler aller Schaschlikbuden, probierte ich zum erstenmal als Vierzehnjähriger auf einer Radrundfahrt durch Deutschland. Unter den Verwandten, die ich dabei abklapperte, war auch ein in Südrußland aufgewachsener Onkel, der sich auf die Schaschlik-Zubereitung nach alter Art verstand. In seinem großen Garten in der Altmark brachte er ein großes Feuer in Gang. Unterdessen wurden Lammfleischwürfel abwechselnd mit Zwiebelscheiben bereitgelegt. Das heruntergebrannte Feuer wurde zu einem Glutteppich auseinandergezogen, dessen Rand beiderseits mit den in den Boden gesteckten Astgabeln bestückt wurde. Die gewürzten und eingeölten Fleischstücke an den in die Astgabeln gelegten Spießen begannen bald zu duften und sich zu bräunen.

Steckerlfische. So heißen sie in Bayern, sind aber keineswegs eine bayerische Erfindung. Auf lange Stöcke gespießte und über offenem Feuer gegarte Fische können Sie auch in den Fischerdörfern rings ums Mittelmeer angeboten bekommen oder auf einer Dhau, die vor Mombasa in Kenia auf dem Indischen Ozean dümpelt. Wahrscheinlich handelt es sich um ein Ur-Bratverfahren aus ältesten Zeiten.

Für jedes Mitglied der Eßrunde rechnet man einen Fisch. Forelle, Renke und Makrele sind besonders gut geeignet, aber natürlich können Sie auch grüne Heringe braten. Die ausgenommenen, abgespülten und gewürzten Fische (Salz, Paprika, Würzsoßen) bestreicht man mit Öl und schiebt sie so auf meterlange, dünne und an einem Ende zugespitzte Stöcke, daß die Spitze nur wenig über den Fisch hinausragt. Die Stöcke werden nun so neben einem schon etwas heruntergebrannten, nicht mehr hoch auflodernden Feuer in den Boden gesteckt, daß die Fische etwa 20 Zentimeter von der Glut entfernt sind und gleichmäßig durchgaren können, ohne zu verbrennen. Nach der Hälfte der Grillzeit dreht man die Stöcke mit den Fischen weiter, damit auch die Fischrückseiten Hitze bekommen. Nach etwa 20 Minuten sind die Fische gar, und die Haut ist schön knusprig. Die Steckerlfische ißt man zu frischem Landbrot oder gebackenen Kartoffeln, auch mit allerlei Salaten.

Aus Pfanne, Topf und Kessel

Kaufen Sie sich, wenn Sie unmittelbar auf dem offenen Feuer braten und kochen wollen, am besten eine nicht zu kleine eiserne Pfanne und einen ebensolchen Topf. Die Pfanne sollte einen möglichst langen Griff haben, damit Sie beim Hantieren dem Feuer nicht zu nahe kommen, und der Griff sollte tunlichst nicht aus Holz oder Kunststoff, sondern ebenfalls aus Metall bestehen. So kann er nicht anbrennen oder -schmoren. Wenn der Topf mit zwei altmodischen eisernen Henkelgriffen ausgestattet ist, können Sie ihn bei Bedarf auch über das Feuer hängen. Ein Deckel gehört dazu. Kupfer- oder Messinggeschirr ist nicht unbedingt zu empfehlen, weil saure Zubereitungen das Metall angreifen und dabei

nicht nur Geschmack und Farbe der Speise nachteilig verändern, sondern auch Giftstoffe erzeugen können (Grünspanbildung durch Essig).

Pfannengerichte. Sie können es machen wie die Holzknechte in den Alpen, die zur Mittagszeit ihr Feuer anzünden, niederbrennen lassen und dann die eiserne Pfanne einfach in die Glut stellen, um ihre Eier mit Speck oder ihren Schmarrn zu braten. Eine wacklige Angelegenheit bleibt das bei aller Vorsicht. Praktischer ist deshalb ein Dreibein-Gestell, das man so in die Glut schieben kann, daß die Pfanne eine sichere Auflage hat und überdies nicht unmittelbar auf der Glut aufliegen kann. Wenn Sie ein Jäger- oder Grabenfeuer oder eine Kochstelle aus Steinen angelegt haben, ist die Frage der Auflage ohnehin klar: die Pfanne liegt auf den Rundhölzern, Eisenstäben oder Steinen auf. Für das Zubereiten in der Pfanne kommt alles in Frage, was Sie auch zu Hause machen würden, wobei sich die Zutatenanzahl von selbst beschränkt: Sie müßten sonst zuviel mitschleppen. Also: Eierspeisen mit Speck, Mehl, Tomaten oder anderem Gemüse, frische Pilze, kurzgebratenes Fleisch, Hackfleisch, frisch gefangene Fische, Kartoffeln - sogar zum Brotrösten können Sie die Pfanne verwenden.

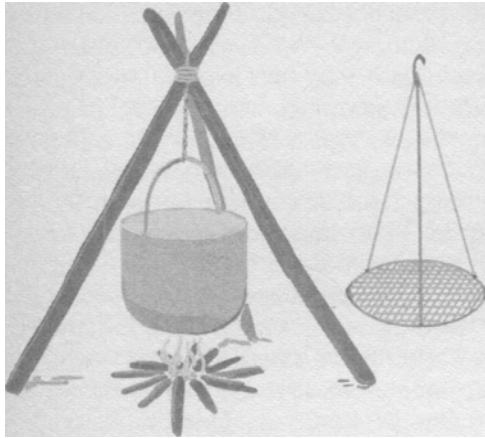
Der Kochtopf. Hier taucht das gleiche Problem wie bei der Pfanne auf: wie kann man den Kochtopf so aufbauen, daß er nicht plötzlich umfällt? Sie haben die gleichen Möglichkeiten wie bei der Pfanne: direkt in die Glut, auf ein Dreibein gestellt, auf den Rundhölzern, Eisenstäben oder Steinen aufgebaut. Wenn Sie Glück haben, finden Sie in einem Spezialgeschäft oder auf dem Flohmarkt einen soliden Eisentopf mit angegossenen drei Beinen. Er wäre ideal für das Kochen auf dem offenen Feuer. Theoretisch können Sie bei Ihrem Ausflug

alles kochen, was auch zu Hause auf dem Speiseplan steht. In der Praxis sollten Sie mit Breigerichten, die anbrennen können, vorsichtig sein und nicht den Ehrgeiz haben, Grieß- oder Reisbrei zu bereiten. Beide brauchen eine vorsichtige Hitze-steuerung, die das offene Feuer auch bei längerer Erfahrung nicht garantiert.

Kesselgerichte. Wenn Sie beim Kochen nur mäßige Hitze brauchen, können Sie den Kochtopf an einem schräg in den Boden gesteckten, kräftigen Ast oder an einem Gestell wie für den Drehgrill (zwei Gabeläste in den Boden stecken, Querstange) auch über das Feuer hängen. Origineller ist die Methode, drei besenstielerartige Stangen zeltartig in den Boden zu stecken und den Topf an Stricken, Drähten oder Ketten daran aufzuhängen. Diese bei vielen Hirtenvölkern verbreitete Methode hat den Vorteil, daß man die Topfhöhe (im allgemeinen handelt es sich dabei um einen Kessel, also einen großen Topf mit rundem Boden) doppelt verstellen kann: einmal durch Verlängerung oder Verkürzung der Strick-, Draht- oder Kettenlänge, zum andern durch Enger- oder Weiterstellen der Stangen.

Im Kessel bereitet man suppen- oder auch breiartige Speisen zu, die längere Zeit zum Garen und damit regulierbare, meist schwächere Hitze brauchen. Das berühmteste Beispiel ist Kessulgulasch aus Ungarn. Man kann ebenso aber auch eine italienische Minestrone im Kessel zubereiten. Für vier Personen freilich lohnt sich der Aufwand nur selten - Sie brauchen eine größere Gesellschaft. Deshalb sollten Sie das Dreibeingestell mit Kessel ruhig einmal im Garten aufbauen und zusammen mit Ihren Gästen Kessulgulasch kochen.

Eine andere Möglichkeit ist, den Kessel gegen einen Pendelgrill auszutauschen. Er besteht aus einem etwa 4 Zentimeter breiten Reifen aus 3 Millimeter starkem Flach-



Am hölzernen Dreibeingestell kann man entweder einen Kessel oder einen Pendelgrill aufhängen. Die Höhe läßt sich bei diesem Verfahren sehr gut verstellen.

eisen, Durchmesser 30-40 Zentimeter. An seinen unteren Rand läßt man ein Grillgitter so anschweißen, daß der Reifen das Grillgut gegen Herabfallen sichert. Das Gitter kann aus starkem Drahtgewebe (Drahtstärke etwa 3 Millimeter) bestehen. Man kann aber auch Einzelstäbe von gleicher Stärke, Abstand 10-12 Millimeter, anschweißen lassen. Die Stäbe liegen dabei parallel.

Auf dem Pendelgrill kann man alles grillen, was auch für den normalen Holzkohलगrill (s. S. 253) in Frage kommt. Der Abstand zwischen dem Feuer und dem Grillrad muß sorgfältig ausprobiert werden. Auch in diesem Fall soll die Flamme nicht unmittelbar mit dem Grillgut in Berührung kommen.

Die Waldläuferküche

Wie man mit einfachsten Mitteln Speisen zubereiten kann, wurde schon in den Abschnitten über das Garen ohne Topf und Pfanne und das Grillen am offenen Feuer erwähnt. Waldläufer kennen darüber hin-

aus noch ein paar andere Methoden, wie man schnell und unkompliziert etwas Warmes in den Bauch bekommt, und mit ihnen werden auch Soldaten vertraut gemacht, die - sicher ist sicher - etwas über das »Überleben unter erschwerten Bedingungen« lernen müssen.

Ganz normale Zivilisten dürfen sich darauf verlassen, daß sie nie in die Verlegenheit kommen werden, von solchen Methoden ernsthaft Gebrauch zu machen. Aber weil man erfahrenen Waldläufern durchaus etwas abgucken kann, sollen hier ein paar von ihren Küchengeheimnissen verraten werden.

Kochgeräte aus Folie und Blech. Alufolie eignet sich nicht nur zum Einpacken von Bratgut, das in dieser Umhüllung unbezogen in die Glut gelegt werden kann, sondern ist auch Rohmaterial für einfache Kochbehelfe. Zum Beispiel kann man bei einem rechteckigen Stück Alufolie die vier Ränder so nach oben falten (am besten doppelt gelegt), daß eine Art Teller entsteht. In ihm oder auch in einem becherartig gefalzten Behälter kann man Lebensmittel und Flüssigkeiten nicht nur aufbewahren, sondern auch erhitzen, wenn kein Kochgefäß zur Verfügung steht. Wenn man die Gabeläste einer grünen Astgabel ringförmig zusammenflecht und diesen Ring mit doppelt gelegter Alufolie auskleidet, bekommt man eine kleine Kasserolle oder Stiepfanne, um etwas Eßbares darin anzuwärmen oder Eier zu braten.

Andere Möglichkeiten für Behelfsgefäße zum Kochen oder Braten bieten Konservendosen aller Art, bis hin zum großen Senf- oder Gurkeneimer. Zum Zuschneiden braucht man eine Blechschere, zum Biegen eine Flachzange. Für höhere Temperaturen sind Konservenbüchsen allerdings nur geeignet, wenn sie keine gelöteten, sondern gefaltete oder auch geschweißte Nähte haben. Gelötete Nähte

platzen bei höheren Temperaturen auf. Der Boden eines großen Blechimers könnte eine Bratpfanne abgeben, wenn man beim Abschnitten des Randes ein Stück stehenläßt und zum Stiel umarbeitet. Kleinere Dosen werden mit Ausgußschnauzen und Drahthenkeln versehen und dienen als Koch-, Transport- und Trinkgefäße. In Dosen mit Deckeln (z.B. Kaffee- oder Keksdosen) kann man ganze Mischgerichte auf einmal garen.

Lagerfeuerbrot. Der Waldläufer bereitet es nach dem Rezept für Maismehl-Aschenkuchen (S. 239). Aber was tut er, wenn das nicht geht, weil er nicht einmal eine Schüssel hat, um den Teig anzurühren? Es gibt noch eine andere Möglichkeit. Dazu braucht man nur 250 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver, etwas Salz und ein paar Löffel Wasser. Das Mehl wird auf ein sauberes Tuch geschüttet und mit Backpulver und Salz trocken vermengt. Dann macht man in der Mitte eine Vertiefung und gibt nach und nach Wasser dazu, das mit der Mehlmischung verrührt und schließlich verknetet wird, bis ein gleichmäßig glatter Teig entsteht. Aus ihm formt man einen dünnen Fladen, der direkt in der Asche gegart oder zuvor zwischen Alufolienblättern verpackt wird. Man kann den Teig aber auch zu kleinen Stücken zerteilen, winzige Fladen formen und diese auf einem kräftig erhitzten flachen Stein garen. Eine dritte Möglichkeit: den Teig zu einer dünnen Rolle drehen, diese schlangenförmig um einen daumendicken Stock wickeln und über die Glut halten, dabei hin und wieder drehen, damit das »Stockbrötchen« von allen Seiten erhitzt wird.

In der Lehmhülle garen. Von den Zigeunern wird berichtet, daß sie Igel, ihre Lieblingsspeise, samt den Stacheln in Lehm packen und in der Glut des Lagerfeuers garen. Wenn die Lehmschicht hart ge-

brannt ist, wird sie aufgeklopft. Die Stacheln bleiben im Lehm stecken, das zarte Fleisch kann man nun leicht essen. Zu Igel in Lehmhülle soll Ihnen nicht geraten werden. Aber es ist durchaus möglich, ein Huhn samt Federn auf diese Weise im Feuer zu garen. Das ausgenommene Huhn wird inwendig gesalzen und mit Kräutern und Wurzeln gefüllt, notfalls auch mit einem passenden Stein. Dann knetet man humusfreien, nach Möglichkeit tonhaltigen Lehm gründlich durch, wobei vielleicht noch wenig Wasser zugegeben werden muß, und verpackt das ganze Huhn in eine etwa 2 Zentimeter dicke Lehmschicht, die ringsherum sorgfältig angedrückt und zugestrichen werden muß. Das Lehmhuhn legt man in die Glut und überhäuft es mit heißer Asche. Wenn der Lehm steinhart gebacken ist, nimmt man den Brocken aus der Glut und zerschlägt ihn. Die Federn bleiben an der Lehm-Innenseite hängen. Das Tier ist im eigenen Saft fertig gebraten und kann aus der Lehmschale heraus gegessen werden.

Fische kann man auf ähnliche Weise in der Lehmhülle garen. Einfacher ist es jedoch, sie an einem Stock über das Feuer zu halten (s. Steckerlfische, S. 244) oder in Alufolie gehüllt in der Glut zu braten.

Eier braten. Auch das ist möglich - Eier sind schließlich von Natur aus bratfertig verpackt. Spitzen Sie einen dünnen, etwa halbmeterlangen Stab fein zu und schieben Sie die Spitze behutsam durch das Ei. Die beiden Löcher müssen Sie zuvor mit größter Vorsicht hineinpieken. Das so präparierte Ei halten Sie etwa 10 Minuten über die Glut. Fast noch eleganter ist das Spiegeleiervorgehen für offene Feuer. Dazu lassen Sie einen möglichst flachen, kuchentellergroßen Stein in der Glut kräftig heiß werden, legen ihn dann neben das Feuer und wischen ihn mit einem Lappen oder Papier ab. Wenn der (Forts. S. 250)

Kesselgerichte

Ungarisches Kesselguiasch

2 El Schweineschmalz, 1 große, feingehackte Zwiebel,
3 El Edelsüßpaprika, 1 kg Gulaschfleisch vom Rind (Schulter), 1/2 Tl Kümmel, 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe, 1/2 Tl Majoran, 1l Fleischbrühe oder Wasser, Salz, 500 g Kartoffeln, 500 g Tomaten, 2 grüne Paprikaschoten

Schmalz im Kessel erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Paprika hineingeben und verrühren, dabei den Kessel vom Feuer ziehen. Fleisch in kleine Gulaschwürfel schneiden und in den Kessel geben, mit Kümmel, Knoblauch und Majoran würzen. Brühe oder Wasser aufgießen, salzen. Das Fleisch etwa 40 Minuten lang kochen, dann die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln, das in kleine Würfel geschnittene Tomatenfleisch und die von Kernen und Scheidewänden befreiten und feingehackten Paprikaschoten hineingeben. Alles fertig garen, bis die Kartoffeln sämig zerkocht sind. Abwandlung: In den letzten 12-15 Minuten kleine Teigfleckchen (Teig aus 200 g Mehl, 1 Ei, etwas Salz, wenig Wasser), in Ungarn Csipetke genannt, in der Suppe gar ziehen lassen.

Italienische Minestrone

. 750 g Gemüse (z. B. Mohrrüben, grüne Bohnen, Tomaten, Sellerie, Porree, Zwiebeln, Blumen- und Weißkohl), 75 g magerer Räucherspeck, 2 El Olivenöl, 1 3/4 l Fleischbrühe, 1/2 Tasse eingeweichte weiße Bohnen, 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe, einige Salbeiblätter, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 1 Lorbeerblatt,

1 Tl Pimentkörner, 150 g Suppeneinlagen (Sternchen, Riebele oder Muscheln), 1 Bund gehackte Petersilie; 4 El Reibkäse

Gemüse vorbereiten und grob schneiden. Gewürfelten Speck mit Olivenöl anbraten, das Gemüse dazugeben und 5 Minuten unter Umrühren andünsten, dann mit Fleischbrühe auffüllen. Bohnen und Gewürze dazugeben, etwa 70-100 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen. Suppeneinlagen in der Suppe garen, gehackte Petersilie aufstreuen. Die Minestrone schmeckt mit Reibkäse am besten.

Serbische Bohnensuppe

500 g durchwachsener Räucherspeck, 3 große Zwiebeln, 50 g Schweineschmalz, 2 l Wasser, 500 g Tomaten, 3 Peperoni, Salz, schwarzer Pfeffer, Edelsüßpaprika, Cayennepfeffer, 600 g eingeweichte weiße Bohnen, 1 Stengel Bohnenkraut, 350 g geschälte und gewürfelte Kartoffeln

Speck in dünne Scheiben schneiden, mit den gewürfelten Zwiebeln in Schmalz anbraten, Wasser auffüllen und erhitzen. Die geviertelten Tomaten und die Peperoni (unzerteilt) hineingeben, würzen, dann Bohnen. Bohnenkraut und Kartoffelwürfel dazugeben und die Suppe in 60-70 Minuten im Kessel garen.

Russischer Borschtsch

750 g Rindfleisch, 2l Wasser, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 gehackte Zwiebeln, 3 gewürfelte Mohrrüben, 350 g geschälte und in Scheiben geschnittene Kartoffeln, 3 mittelgroße rote Rüben, 1/2 Kopf

*Weißkohl, 400 g Tomaten,
80 g Schweineschmalz, Salz, Pfeffer,
Essig, 1 Bund Petersilie, 1/4 l saure Sahne*

Rindfleisch waschen und in Würfel schneiden, mit Wasser, Salz, Pfeffer und Knoblauch zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen. Zwiebeln, Mohrrüben, Kartoffeln, geschälte und in Würfel geschnittene rote Rüben, gehobelten Weißkohl und abgezogene, grobgeschnittene Tomaten kräftig in Fett andünsten, dann das Gemüse in die Fleischsuppe geben und bei schwacher Hitze kochen, bis Fleisch und Gemüse gar sind. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, feingehackte Petersilie aufstreuen. Kurz vor dem Servieren Sahne darübergeben. Abwandlung: Die Suppe mit Kascha (S. 27) essen, über die Grütze gebräunte Butter gießen.

Provenzalische Fischsuppe

*1,2 kg festfleischige Fische, 2 Zwiebeln,
400 g Tomaten, 300 g Kartoffeln, Salz,
Pfeffer, 3 El gehackte frische Kräuter (z. B.
■ Thymian, Estragon, Salbei, Selleriekraut,
Dill), 2 Knoblauchzehen, 13/4 l kochendes
Wasser; 6 Scheiben Weißbrot, Olivenöl,
Pfeffer*

Fische putzen, ausnehmen, waschen und beliebig teilen, in den Kessel geben. Zwiebeln würfeln, Tomaten vierteln, entkernen und in Stücke schneiden, Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden, alles auf die Fischstücke legen, kräftig salzen und pfeffern. Kräuter und zerquetschte Knoblauchzehen dazugeben, das kochende Wasser angießen und die Suppe bei mittlerer Hitze garen. Weißbrot-scheiben in einer Pfanne anrösten, mit Öl beträufeln und mit Pfeffer bestreuen, auf Suppenteller oder -schalen verteilen. Die Fischsuppe abschmecken und in die Tel-

ler oder Schalen geben (oder die Suppe abseihen, die Brühe gesondert essen, dazu den Fisch mit Gemüse).

Westfälischer Pfefferpotthast

*1 kg Ochsen fleisch, 600 g Zwiebeln,
100 g Schweine- oder Butterschmalz,
1 1/2 l Fleischbrühe, 1 Tl Pfefferkörner,
2 Lorbeerblätter, 4 Gewürznelken,
3 El Semmelmehl, Zitronensaft, Salz,
Pfeffer, 1 El Kapern*

Fleisch waschen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in Scheiben schneiden und in heißem Fett andünsten. Fleisch dazugeben und kurz mitrösten, dann Brühe auffüllen, Gewürze hinzufügen. Fleisch und Zwiebeln bei mittlerer Gluthitze garen. Semmelmehl hineinrühren, nochmals kurz aufkochen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Kapern darin heiß werden lassen. Schmeckt mit Salzkartoffeln und Gewürzgurken am besten.

Rumänische Mamaliga

*1 l Milch, 40 g Butter, 225 g Maisgrieß,
80 g Reibkäse, Salz, 80 g Butter*

Milch mit 40 g Butter aufkochen, den Maisgrieß unter ständigem Rühren einlaufen und bei schwacher Hitze ausquellen lassen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Reibkäse untermischen, den Brei nach Geschmack salzen und mit gebräunter Butter Übergossen zu Fleisch mit Soße oder auch zu Sauerkraut mit Würsten essen.

Andere Vorschläge für Kesselgerichte: Hühnersuppe mit Nudeln, Kartoffelsuppe mit Würstchen, Bunte Gemüsesuppe, Erbsensuppe mit Schweinepfoten, Pariser Zwiebelsuppe, Pilzsuppe mit Kartoffeln.

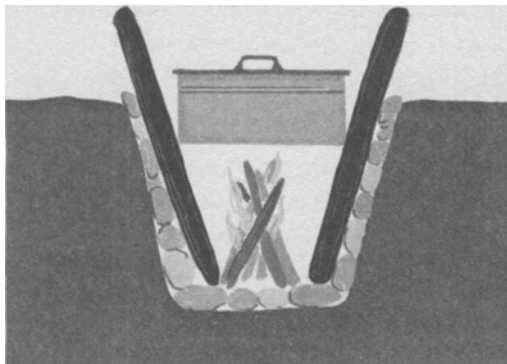
Stein in der Mitte etwas vertieft ist, können Sie das Ei nun in diese »Pfanne« schlagen und braten lassen. Fehlt die Vertiefung, empfiehlt sich ein niedriger Rand aus sauberem, feuchtem Lehm oder aus verkneteter Brotkrume.

Andere Eier als die von Haushühnern, vor allem auch Enten- und Gänseeier, sollen nicht gebraten verzehrt werden, weil die Brathitze nicht ausreicht, um etwaige in ihnen enthaltene Krankheitserreger abzutöten. Solche Eier müssen mindestens 10 Minuten gekocht (hartgekocht) werden.

Pemmikan zubereiten. In Indianer- und Trapperbüchern ist immer wieder von der inhaltsreichen Notverpflegung des Wilden Westens die Rede. So wird sie zubereitet: 500 g mageres Rindfleisch in hauchdünne Streifen schneiden und bei schwacher Hitze auf dem Backblech vollkommen trocknen lassen, dann zu Pulver zerreiben oder mahlen. 400 g mageren Speck in feine Würfel schneiden, in einem Topf kräftig ausbraten. 50 g Korinthen, 50 g Zucker und das Fleischmehl zum ausgebratenen Speck geben, alles gründlich miteinander mischen und abkühlen lassen. Den in Würfel geschnittenen Pemmikan in Alufolie verpacken, kalt oder aufgebraten essen.

Kochen und Backen in Erdöfen

Ein Erdofen ist nichts anderes als ein senkrecht in die Erde gegrabenes rundes Loch, in dem ein Feuer entfacht wird. Auf ihm kann man unmittelbar kochen, wenn man einen großen Topf darüber anbringt. Es geht aber auch ohne Topf. In diesem Fall packt man das Bratgut mit einer Blätterzwischenlage unmittelbar auf die Glut des Holzfeuers und schließt die Grube, bis alles durchgegart ist. Erhitzte Steine dienen oft zusätzlich als Bratmedium.



Die Kochgrube für den Erdofen wird mit Steinen ausgelegt. Den Topf halten die ringsherum hineingestellten Rundhölzer.

Öfen dieser Art sind in vielen Ländern bekannt, so in Neuseeland, auf den Inseln Madagaskar und Hawaii, in der Südsee. Am berühmtesten ist die Barbacoa der Mexikaner, bei der Lammfleisch mit Gemüse in einer Erdgrube gegart wird. Von ihr leiteten die US-Amerikaner ihr Barbecue (oft auch nur Bar-BQ oder BBQ genannt) ab, ein Erdloch-Bratfest für Gesellschaften mit höherer Teilnehmerzahl mit Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch (etwa in Texas) oder Meeresfrüchten (vor allem in Kalifornien). Weil sich der große Aufwand nicht immer lohnt, gingen die Amerikaner freilich mehr und mehr zu normalen Bratfesten mit Holzkohलगrill über, die sie zur Erinnerung an frühere Glanzzeiten dann auch Barbecue nannten. Ein paar der interessantesten Erdofen-Techniken sollen hier erläutert werden. Vielleicht wollen Sie es zu Hause im Garten erst mal auf einen Versuch ankommen lassen.

Erdofen mit Grubenfeuer. Dazu gräbt man eine 50-70 Zentimeter tiefe, runde Erdgrube mit einem Durchmesser von etwa 50 Zentimeter. Die Wände werden gut angeklopft und am Boden wie ringsherum mit flachen Steinen ausgelegt. Nun stellt man

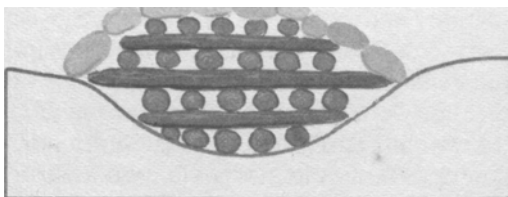
mittelstarke Rundhölzer oder Holzscheite dicht nebeneinander an der Grubenwand auf. Sie sollen oben etwa 20 Zentimeter weit herausragen. In der Mitte des Grubenbodens wird das Feuer entfacht. Wenn es in voller Glut steht, stellt man den Kochtopf oben in die Öffnung der Rundhölzer. Zum Nachlegen muß der Topf jedesmal abgenommen werden. Bei einem Grubenfeuer ist der Holzverbrauch jedoch geringer als bei einem offenen, dem Wind ausgesetzten Feuer.

Tahiti-Herd. Bei diesem Verfahren liefern hoch erhitzte Steine die zum Garen erforderliche Temperatur; das Bratgut wird also nicht unmittelbar den Flammen des Feuers bzw. dessen Glut ausgesetzt. Auf Tahiti gräbt man eine muldenförmige Erdvertiefung von etwa einem Meter Durchmesser. An der tiefsten Stelle, in der Mitte, soll die Mulde zwanzig Zentimeter tief sein. Über diese Mulde baut man kreuzförmig mehrere Schichten Rundholz oder Scheite auf (Aufbau für Gitter- oder Pagodenfeuer). Der gesamte Holzstoß wird mit flachen Steinen überdeckt. Wenn das nun angezündete Feuer niedergebrannt ist, haben sich die Steine mit Hitze vollgetankt. Man schiebt sie über der Glut zu einer halbwegs ebenen Fläche zusammen, kehrt sie mit einem Strohwisch oder einem Fichtenzweig ab und legt nun das in breite Blätter

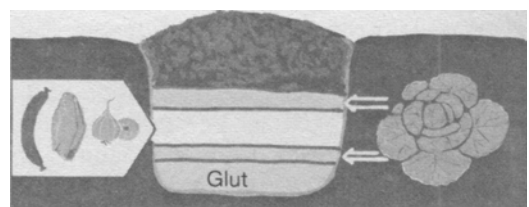
(z.B. Kohlblätter) oder auch Alufolie gewickelte Bratgut darauf: Fleischstücke, Fische, halbierte Hähnchen, Kartoffeln und dergleichen. Auf das Bratgut kommt nochmals eine dicke Schicht Blätter oder eine doppelte Alufolie, dann bedeckt man alles mit einer 10 Zentimeter dicken Erdschicht. Unter dieser Abdeckung braucht das Bratgut 2-2 1/2 Stunden zur Fertigstellung. Die genaue Zeit richtet sich nach der von den Steinen gespeicherten Hitze.

Fidschi-Erdofen. Auch in diesem Fall wird zuerst ein Erdloch gegraben. Es sollte etwa 80 Zentimeter tief und rund sein und einen Durchmesser von 60 Zentimeter haben. In dieser Grube wird ein kräftiges Feuer entfacht, das man brennen läßt, bis sich alles Holz in Glut verwandelt hat. Auf die am Grubenboden auseinandergezogene Glut legt man mehrere Schichten Kohlblätter oder andere saftige Blätter, darauf das in Blätter oder Alufolie verpackte Bratgut. Mit einer dicken Blatterschicht wird abgedeckt. Nun wird die Grube mit einer Erdschicht von 20 Zentimeter zugefüllt. Es dauert 4-5 Stunden, bis alles gar ist und wieder aus der Grube herausgeholt werden kann.

Pit-Barbecue. Für diese texanische Spezialzubereitung wird das Erdloch (pit) am Boden mit Steinen ausgelegt, auf denen



Beim Tahiti-Herd dienen die auf großem Feuer erhitzten Steine als Bratmedium. Das Bratgut wird in Blätter gehüllt.



Schnitt durch einen Fidschi-Erdofen. Das auf der Glut ausgebreitete Bratgut wird mit einer Erdschicht abgedeckt.

ein Hartholzfeuer brennt, bis nur noch Glut vorhanden ist. Auf sie streut man eine 5 Zentimeter dicke Schicht trockenen Sand. Nun wird das in Blätter oder Alufolie eingewickelte Bratgut eingeschichtet, mit einer dicken Blätterschicht oder mit Alufolie abgedeckt und dann mit 20 Zentimeter trockener Erde überhäuft. Mit 3-4 Stunden Bratzeit muß man rechnen. Die Zeitbestimmung kann man vereinfachen, indem man in der oberen Bratschicht ein paar eingewickelte Kartoffeln unterbringt, die leicht zu erreichen sind. Wenn sie sich als gar erweisen, sind auch Fleisch und Fische mit Sicherheit genießbar.

Clam-Bake. Die Vorbereitungen gleichen denen für Pit-Barbecue. Ein Clam-Bake wird vor allem an der amerikanischen Ostküste zelebriert. Die erhitzten Steine am Grubengrund bedeckt man mit einer dicken Tangschicht. Darauf kommen mit Tang-Zwischenlagen alle erreichbaren Meeresfrüchte, vor allem Muscheln (clams), festfleischige Fische und Hummer, dazu halbierte Hähnchen, Kartoffeln und junge Maiskolben. Mit 10 Zentimeter Tang wird abgedeckt. Darauf legt man eine Zeltbahn, die mit ein paar Steinen beschwert wird. Nach 1 1/2-2 Stunden sollte alles durchgegart sein. Es gibt Butter und Brot dazu, außerdem scharfe Würzsoßen und als Nachtisch große Schnitten von saftigen Wassermelonen.

Barbacoa Mexicana. Vorbereitungen wie zu Pit-Barbecue. Auf die abgedeckte Glut kommt ein Topf mit Reis, Kartoffeln, Kichererbsen und Karotten. Auf diese Zutaten legt man ein in größere Teile zerschnittenes Lamm. Alles wird mit Blättern und einem Holzdeckel zugedeckt. Auf den Deckel kommen noch mehr Blätter, zuletzt dichtet man mit einer dicken Erdschicht ab. Auf der obersten Erdschicht wird ein zweites Feuer entfacht, das 4-5 Stunden

brennt. Dann erst sieht man nach, ob wirklich schon alles durchgegart ist.

Porceddu. Ein Porceddu ist auf sardisch ein Spanferkel, das man am Spieß oder in Teile zerlegt auf dem Grill braten kann. Die traditionelle Zubereitungsart gleicht derjenigen beim amerikanischen Pit-Barbecue. Die heißen Steine werden mit Blättern abgedeckt. Darauf kommt das mit Kräutern (vor allem Myrte) gefüllte Spanferkel. Es folgt eine weitere Blätterschicht, die mit Erde abgedeckt wird. Je nach der Hitze der Steine dauert es 3-4 Stunden, bis das Ferkel fertig ist.

Grillspaß im eigenen Garten

Kochen ist im allgemeinen Pflichtübung für die Hausfrau, weil die Familie etwas zu essen braucht. Das Grillen am Holzkohlengrill dagegen ist ein Vergnügen, zu dem man gern nette Freunde einlädt - unkomplizierte nach Möglichkeit, denn am Gartengrill geht es schlicht und derb zu. Es riecht ein bißchen nach Lagerfeuer und Cowboyromantik, und in vielen Familien ist es Männersache, Fleisch, Fisch und Gemüse sachgerecht und mit allerhand Kunstgriffen in schmackhafte Köstlichkeiten zu verwandeln.

Mit dem Holzkohlengrill wird nur im Freien gegrillt: im Garten, auf der Terrasse, auch auf dem Balkon, wenn dabei niemand durch den Rauch belästigt wird. Das Wetter muß sommerlich-lau und trocken sein, dann kommt die gute Laune von selbst. Mit einem zusammenlegbaren Grill können Sie aber auch an einer für Lagerfeuer geeigneten Stelle (s. S. 240) grillen oder auf einem der öffentlichen Grillplätze, von denen es mittlerweile schon weit über 1000 gibt.

Grundkurs für Grillköche

Grillen bedeutet Garmachen durch Strahlungshitze. In diesem Fall wird die Hitze durch glühende Holzkohlen erzeugt. Man kann auch mit Elektro- oder Gasgeräten grillen, allerdings vorwiegend in der Küche. Die für das Grillen im Haus gültigen Rezepte kommen zum größten Teil aber auch für den Holzkohlengrill in Frage. Darüber hinaus gibt es Spezialrezepte für das Grillen im Freien, die wir Ihnen weiter unten noch verraten werden. Jeder hat so seine kleinen Kniffe, die Fleisch, Fisch und andere gute Sachen noch schmackhafter machen sollen - eine besondere Marinade oder Soße vielleicht oder ein paar Zweige, die aromatisierenden Rauch erzeugen. Im großen ganzen jedoch ist die Technik immer die gleiche.

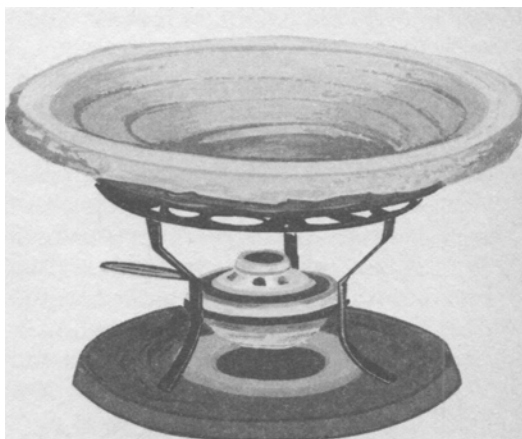
Der fertig gekaufte Grill. Holzkohlengrills gibt es in großer Auswahl und in allen Preisklassen. Am preiswertesten sind runde oder rechteckige Tischgrills. Sie bestehen aus einem Blechkasten für die Feuerung und einem aufklappbaren oder abnehmbaren, manchmal auch drehbaren Grillgitter darüber. Er sollte in der Höhe verstellbar sein. Je nach Grillgut stellt man das Gitter tiefer (stärkere Hitze) oder höher (schwächere Hitze) ein. Der Feuerkasten braucht eine Vorrichtung für die Luftumwälzung, weil das Feuer sonst schlecht brennt, also einen Schieber oder wenigstens ein paar Luftlöcher im Boden. Wer nur gelegentlich mit der Familie oder ein paar Freunden grillt, kommt mit einem solchen Gerät aus.

Anspruchsvoller sind Grillgeräte auf Beinen. Sie können mit Windfangblech und mehreren Lüftungsklappen, Aschenkasten und batteriebetriebenen Drehspieß ausgerüstet sein. Außer den Grills mit waage-

recht angeordnetem Feuerkasten (das Grillgitter liegt über der Feuerung) gibt es auch solche mit vertikaler Feuerung (davor dreht sich horizontal der Grillspieß) und noch andere, bei denen man den Glutkasten in beide Stellungen bringen kann. Solcher Bedienungskomfort hat zweifellos seine Vorzüge. Ein besseres Grillergebnis garantiert er jedoch nicht. Sie sollten bei Ihrem Einkauf vor allem darauf achten, daß sich mit dem Gerät gut arbeiten und daß es sich vor allem ohne große Umbauten problemlos säubern läßt.

Bei manchen größeren Grillgeräten ist auch ein Rauchabzug angebaut. Das könnte interessant sein, wenn Sie Ihre nächsten Terrassen- oder Gartennachbarn vor dem Rauch verschonen wollen. Dank Abzug zieht er erst ein Stück nach oben, bevor ihn der Wind in die Gegend bläst. Für Ihre eigenen Gäste ist der Blechkamin weniger bedeutsam - vorausgesetzt, Sie haben das Gerät so aufgebaut, daß der Wind den Rauch von der Sitzecke wegbläst. Und das sollten Sie immer tun.

Mit dem Grillgerät verwandt ist der Bratstein (s. Zeichnung), auf dem man Grillgut



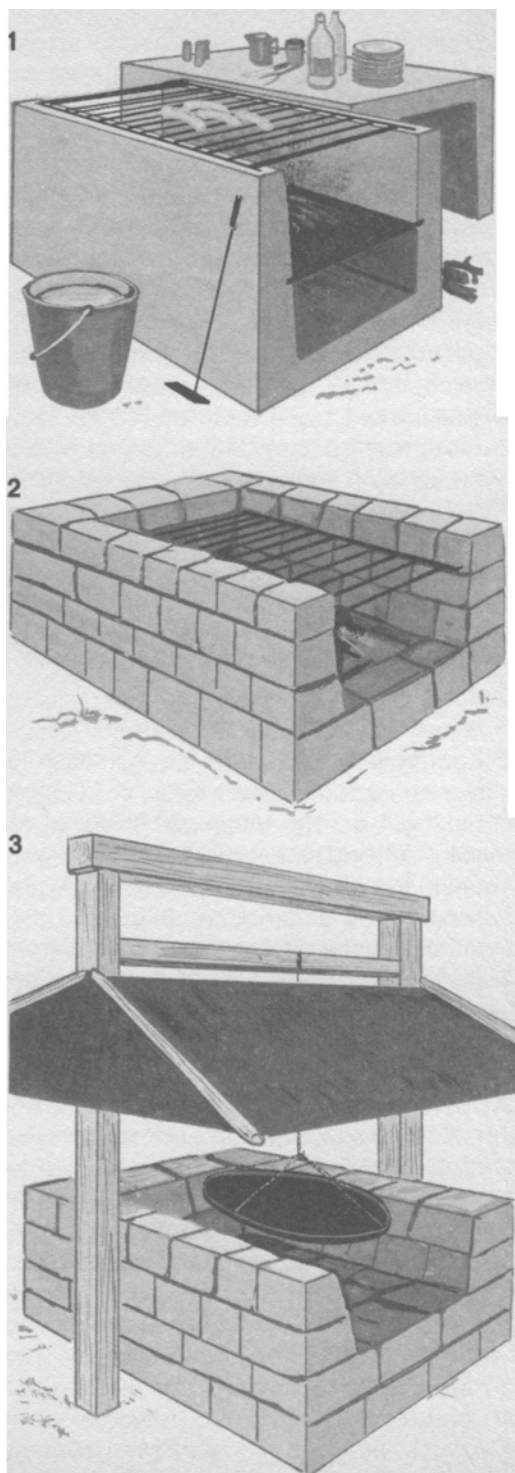
Auf dem Bratstein kann man Fleisch und Gemüse grillen. Ein Spiritusbrenner erhitzt den Stein während des Grillens.

aller Art ohne Grillgitter garen kann. Er wird von unten mit einer Spiritusflamme erhitzt und kann sogar im Zimmer verwendet werden.

Der selbstgebaute Grill. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich selbst einen Grill zu bauen. In jedem Fall brauchen Sie ein Grillgitter in passender Größe, das es in Haushaltsgeschäften zu kaufen gibt. Es sollte aus rostfreiem Stahl bestehen oder wenigstens verchromt sein, mit parallel angeordneten, etwa 12-15 Millimeter voneinander angeordneten Drahtstäben. Hilfsweise können Sie auch den Bratrost aus dem Backofen für gelegentlichen Gebrauch zweckentfremden. Hier ein paar kurzgefaßte Bauvorschläge für einen eigenen Holzkohलगrill:

O Schneiden Sie einen großen Weißblech-eimer auf 15 Zentimeter Höhe ab und bohren Sie seitlich 8-12 Belüftungslöcher hinein. Innen wird der Eimer mit doppelter Alufolie ausgelegt; auf ihr hat die Holzkohle ihren Platz. Auf den Eimer legen Sie ein passendes Grillgitter. Das Verfahren klappt auch mit einem großen Blumentopf. Bei einem solchen Kleingrill können Sie jedem Gast einen eigenen geben.

O Aus Ziegel- oder besser Klinkersteinen können Sie im Handumdrehen einen größeren Grill bauen. Dazu legen Sie auf einem Sandbett oder einer Betonunterlage 12 Ziegel zu einem Rechteck zusammen. An den drei Seiten bilden 3-4 Lagen Ziegelsteine die Wände. Die Vorderseite bleibt zur Feuerbedienung frei; hier legen Sie nur einen Stein so



Drei Modelle für Grillvorrichtungen.

1 Betonformsteine mit je einem Gitter für Feuer und Grillgut. 2 Aus Ziegelsteinen locker aufgeschichteter Grill. 3 Komfortabler gemauerter Grill mit einer Überdachung für Regenwetter.

davor, daß keine Glut herausfallen kann. Das Grillgitter liegt auf der zweiten Steinschicht, durch die dritte Schicht vor dem Herunterfallen oder Abrutschen bewahrt.

O Den beschriebenen Trockenbau können Sie natürlich fest aufmauern (oder sich von einem sachkundigen Freund aufmauern lassen). Dazu brauchen Sie jedoch ein Betonfundament, das auf Frosttiefe, also etwa 1 Meter tief, hinabreichen muß.

O Grillvorrichtungen kann man auch aus Fertigteilen bauen. Sie haben die Wahl zwischen U-förmigen Betonfertigteilen, aus denen Unter- und Oberbau trocken zusammengestellt werden, und kompletten Grill-Bausätzen mit Unterstell, großem Grillplatz mit Gitter und einem Abzug, der garantiert allen Rauch abtransportiert.

OSchließlich kann man komplette Grillanlagen mit Abzug auch aus Stahl- oder Kupferblech bauen. Dazu sehen Sie sich am besten einen fertig gekauften Blechgrill der gewünschten Größenordnung an und entwerfen Ihren eigenen Bauplan. Danach wird das Blech zugeschnitten und gebogen. Beim Zusammenbau hilft eine Blindnietzange.

Das Handwerkszeug. Hier eine Zusammenstellung des wichtigsten Zubehörs für den Grillkünstler. Sie brauchen es, um richtig und ungefährdet zu grillen:

- O Ein Handschuh (einer genügt) für die »Grillhand« beugt etwaigen Verbrennungen vor und erfüllt, falls gut gepolstert, auch Topflappen-Funktionen.
- O Eine Schaufel mit langem Stiel ist für das Nachlegen von Holzkohle praktisch.
- O Den Feuerhaken, ebenfalls langgestielt, verwenden Sie, um die brennende Holzkohle nach Bedarf zusammenzuschieben oder auseinanderzuziehen. Am

Rand nachgelegte Holzkohle wird erst zur Mitte geschoben, wenn sie kräftig glüht.

- O Ein Blasebalg ist nützlich für das Entfachen des Feuers und für Aufmunterungsversuche, wenn die Glut an dieser oder jener Stelle nachläßt. Freilich sollten Sie nicht unbedingt ins Feuer blasen, wenn gerade Grillgut auf dem Gitter liegt.
- O Eine Spritzflasche oder ein Wäschesprenger ist unerlässlich, wenn das Feuer vorsichtig eingedämmt werden muß. Sobald die Flammen hochschlagen, was vor allem bei herabtropfendem Fett oft geschieht, spritzen Sie ein paar Tropfen Wasser hinein.
- OEine Grillzange brauchen Sie zum Auflegen, Wenden und Abnehmen des Grillgutes.
- O Schaschlikspieße sind unerlässlich, wenn je Gast ein Spieß besteckt und gegrillt werden soll. An langen Spießen kann man Würstchen usw. ins Feuer halten.
- O Einen Pinsel oder auch einen langen Löffel verwenden Sie, um Grillgut mit Öl oder Soßen zu bestreichen oder zu beträufeln.
- O Holzbrett und Tranchierbesteck (große Gabel, ebensolches scharfes Messer) dienen zum Zerteilen des Grillgutes.

Wie man Feuer macht. Beginnen Sie eine halbe Stunde vor dem Grillen mit dem Feuermachen. Ungefähr so lange dauert es, bis die Holzkohle richtig glüht. Wenn Sie bei zu niedriger Temperatur grillen, trocknet das Grillgut aus. Seine Oberfläche soll durch große Gluthitze so schnell wie möglich geschlossen werden. Von dem weitverbreiteten Verfahren, Spiritus auf die Holzkohlen zu gießen und anzuzünden, ist abzuraten. Jedes Jahr tragen Dutzende von Grillern dadurch schwere Verletzungen davon. Sicherer und ge-

schmacklich ungefährlich ist die Verwendung von Würfeln oder Paste zum Feueranzünden. Sie schichten die Holzkohle in der Mitte des Feuerkastens zu einem Häufchen auf und schieben einen oder zwei Anzündwürfel hinein (oder die entsprechende Menge Paste, nach Vorschrift). Würfel oder Paste werden entzündet. Nun müssen Sie warten, bis die Kohle Feuer fängt und zu glühen beginnt. Erst wenn das der Fall ist, ziehen Sie die Kohlestückchen über die ganze Grillfläche auseinander. Dann wird das Grillgitter aufgelegt; es soll sich bis zum Grillbeginn so stark erhitzen, daß das Fleisch nicht mehr daran klebleibt. Das Einölen des Gitters sollte nach Möglichkeit unterbleiben, weil das Öl bei hoher Temperatur qualmend verbrennt. Es ist in den meisten Fällen auch gar nicht erforderlich.

Bei der Holzkohle haben Sie die Wahl zwischen der preiswerteren einfachen Kohle und den eiförmigen Briketts. Letztere sind zwar teurer, haben aber viele Vorzüge. Unter anderem halten Briketts die Hitze besser und brennen auch bedeutend gleichmäßiger ab.

Sollten die Kohlen ungleichmäßig in Glut geraten, helfen Sie mit dem Blasebalg nach. Auch einen kleinen Tischventilator können Sie dazu verwenden, seiner Kunststoffteile wegen darf er der Glut aber nicht zu nahe kommen. Bei zu hoher Hitze während des Grillens stellen Sie das Grillgitter höher.

Die Grilltechnik. Das Grillgut wird grundsätzlich erst aufgelegt, wenn sich die rotglühenden Kohlen mit grauweißer Asche überzogen haben. Nun ist die richtige Temperatur erreicht: 180-220° C. Wenn Sie die Glut im Feuerkasten gleichmäßig verteilt haben, können Sie getrost den ganzen Grillrost ebenso gleichmäßig mit Grillgut belegen. Von nun an braucht der Grill ständige Überwachung. Je nach Bräunungsge-

schwindigkeit werden Würstchen, Fleisch oder Fisch umgewendet. Bei Fleisch ist das Durchtreten von Flüssigkeit an der Oberseite ein Zeichen dafür, daß nun schleunigst gewendet werden sollte. Verstellen Sie den Abstand zwischen Grillgitter und Feuerung, wenn die Hitze zu groß ist. Und spritzen Sie etwas Wasser in etwa hochschlagende Flammen, weil das Grillgut sonst verbrennt und die Würstchen aufplatzen.

Nach der halben Grillzeit können Sie das Grillgut zusätzlich aromatisieren. Dazu gibt man duftende Kräuter (z. B. Fenchel, Kümmel, Thymian, Estragon) frisch oder getrocknet in die Glut oder auch Ästchen von geschmacksintensiven Sträuchern oder Bäumen. Am beliebtesten sind Wacholderzweige, an die aber nur schwer heranzukommen ist - in den meisten Gegenden steht Wacholder unter Naturschutz. In Fachgeschäften gibt es fertiges Kräuter-Räucherpulver für den Grill. Sie können aber auch Sägemehl von Nadelhölzern oder aromatischen Laubhölzern angefeuchtet in die Glut werfen. Wie man kleine Fleischstücke (ohne Grill) räuchert, ist ab S. 137 nachzulesen.

Der Aroma- und Geschmacksförderung dienen außerdem würzige Marinaden, in die das Grillgut einige Stunden vor dem Grillen gelegt wird. Überdies kennen Grillspezialisten Soßen und Glasuren, mit denen das Fleisch während des Grillens eingepinselt wird (Rezepte dazu ab S. 258). Das fertig Gegrillte verspeist man im allgemeinen ebenfalls mit fertigen oder selbst zubereiteten Soßen. Sie sollten jedoch darauf achten, daß das Grillgut nicht überwürzt oder mit einander ausschließenden oder überdeckenden Zutaten gewürzt wird. Das Grillen allein produziert schon eine Menge Geschmacksstoffe, die gar nicht in jedem Fall auf eine Verstärkung oder Abwandlung durch »harte« Würzen angewiesen sind.

Was kann man grillen? Fast alle Zutaten unserer Küche kommen auch für das Grillen in Frage - von der Wurst und dem Fleisch über das Geflügel und Wildgeflügel und den Fisch bis zu Kartoffeln, Gemüse, Pilzen und Obst. Ein kleiner Katalog:

O Wurst: Rohe und gekochte Würste aller Art (nicht dagegen geräucherte), also beispielsweise Bratwürste, rohe Mettwürste, Kochwürste, Weißwürste u.a.

O Fleisch: Alle Stücke, die in Scheiben geschnitten verarbeitet werden: Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber- und Nierenscheiben, dazu Hackfleisch aller Art, zu Würstchen oder Frikadellen geformt. Vom Rind aber auch das Herz, vom Kalb die Haxe, vom Schwein Schälrippe (Spareribs) und Haxe. Spanferkel und Junglamm kann man am großen Drehspeiß im ganzen grillen. Allgemein ist mittelfettes, durchwachsenes Fleisch am besten geeignet, also kein ganz trockenes, aber auch kein zu fettes Fleisch (das Fett würde in die Glut tropfen und verbrennen).

O Geflügel: Alle Arten von Haus- und Wildgeflügel, im ganzen jedoch nur am Drehspeiß. Zerlegtes Geflügel kann man dagegen auf dem Grillrost garen.

O Fisch: Nicht zu fettarme Fische sind am besten geeignet, also z.B. frischer Hering, Makrele, Forelle, Sardine, Scholle, Seezunge, Lachs- und Thunfischsteaks. Dazu kommen die größeren Meeresfrüchte wie Scampi, Tiefseegarnelen, Hummerkrabben. Ganze Fische schneidet man auf beiden Seiten im Abstand von etwa 3 Zentimeter bis durch die Gräten schräg ein, dann grillen sie gleichmäßiger. Praktisch sind Handgrillgeräte, in die man die Fische einspannen kann. Sie verlieren dann beim Wenden keine Hautfetzen. Der Handgrill wird vor dem Einspannen eingeölt.

O Gemüse und Obst: Für die normale Grillhitze sind beide zu empfindlich.

Zwar kann man z.B. Tomaten in einer nicht so heißen Randzone des Grillgitters nebenbei mitgaren. Aber schon bei Kartoffeln (wie bei fast allen anderen Gemüse- und Obstsorten) empfiehlt sich das Einpacken in Alufolie. Die Päckchen werden dann auf den Grillrost oder (wie bei Kartoffeln) direkt in die Glut gelegt. Der typische Grillgeschmack ist dabei jedoch nicht zu erreichen. Die Grillzeiten für Alufolienverpacktes liegen im allgemeinen beim Doppelten der »offenen« Garzeit.

Die Grillparty. Wie viele Gäste Sie einladen können, hängt in erster Linie vom Grillgerät ab. Mit einem kleineren Gerät können Sie etwa 6-8 Gäste so versorgen, daß keine Stockung eintritt. Auf einem größeren Gerät haben größere Mengen Grillgut Platz, so daß 12-20 Gäste (und mehr) eingeladen werden können. Dabei ist zu berücksichtigen, daß Speisen mit kurzen Grillzeiten (Würstchen, Hackfleischgerichte, Steaks z. B.) oder solche, die man vorbraten oder -kochen kann (z.B. Kalbshaxe, Geflügel) die Kapazität des Grillgerätes bedeutend erhöhen können. Das Drum und Dran sollten Sie so zwanglos wie möglich gestalten. Bauen Sie alle Zutaten und das Zubehör auf einem großen Tisch auf: Teller und Besteck (auch aus Plastik zum Hinterherwegwerfen), frische Salate, scharfe Soßen, Gewürze, mehrere Sorten Brot, dazu die Getränke: vielleicht Bier vom Faß, das die nächste Dorfbrauerei nebst Zubehör (Zapfhahn, Holzschlägel zum Anzapfen, Ventil) ins Haus liefert oder auch Wein, dazu Säfte und Limonaden.

Denken Sie daran, daß das Grillgerät am richtigen Platz steht, so daß der Rauch Ihren Gästen nicht ins Gesicht blasen kann, und überlegen Sie für alle Fälle, was geschehen soll, wenn es plötzlich regnet. Ein alter Sonnenschirm kann dabei als Schutz für den Grill gute Dienste leisten.

Grillmarinaden und -soßen

Lammfleisch-Marinade

6 El Öl, Saft von 3 großen Zitronen,
1 Tl geriebener Thymian, je 1/2 Tl
geriebener Estragon und Rosmarin

Öl mit Zitronensaft erhitzen und die Kräuter hineingeben, kurz ziehen lassen. Das Lammfleisch über Nacht in der abgekühlten Soße marinieren, vor dem Grillen abtropfen lassen und trockentupfen.

Rindfleisch-Marinade

4 El Öl, 4 El kräftiger Rotwein,
2 El Estragonessig, Saft einer Zitrone,
2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 kleine
geriebene Zwiebel, 1 Tl Senf,
1 Lorbeerblatt

Zutaten verrühren und die Fleischstücke über Nacht darin ziehen lassen, vor dem Grillen abtropfen lassen und trockentupfen.

Fisch-Grillmarinade

1/8 l Kräuternessig, 4 El trockener Weißwein,
4 El Öl, 1 Tl geriebener Thymian,
1 Tl Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 feingehackte Zwiebel, 2 El gehackte
Petersilie, 1/2 Tl Salz, 1 Stückchen Ingwer

Zutaten in einem Topf vermengen, kurz aufkochen und abkühlen lassen. Den Fisch 2-3 Stunden darin marinieren, abtropfen lassen und trockentupfen. Auch für Meeresfrüchte wie Scampi, Garnelen usw. geeignet.

Geflügel-Marinade

4 El Öl, 4 El trockener Weißwein, 1 kleine
geriebene Zwiebel, 1 zerdrückte

Knoblauchzehe, 1 Tl Salz, 1 Spritzer
Tabasco-Soße, 1 Prise weißer Pfeffer

Zutaten kalt miteinander vermengen, das Geflügel 4-5 Stunden darin ziehen lassen, dann abtropfen lassen und trockentupfen. Bei größerem Geflügel die doppelte oder dreifache Marinadenmenge anrühren oder das Geflügel häufig wenden.

Mexiko-Marinade

3 El Tomatenketchup,
2 Tl Worcestersoße, 1 Spritzer
Tabasco-Soße, 4 El Rotwein,
2 El Weinessig, 3 Tl Zucker, 1 Tl Sojasoße,
1/2 Tl Salz, 1/2 Tl Salbei

Zutaten in einem kleinen Topf mischen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen, abkühlen lassen. Geeignet für Rind-, Kalb- und Lammfleisch. Die Marinade wird noch schärfer, wenn Sie 2 scharfe kleine Pfefferschoten hineinschneiden.

Turiner Grillsoße

3 El Olivenöl, 6 El Vermouth dry,
1 Tl gemahlener grüner Pfeffer, 1 Tl Salz

Zutaten gründlich verrühren, das Grillgut während des Grillens damit bestreichen.

Provenzalische Grillsoße

3 El Zitronensaft, 6 El Olivenöl,
1 Tl geriebener Thymian, je 1/2 Tl
geriebener Estragon, Rosmarin und
Salbei, 1 El gehackte Petersilie

Zutaten mischen und aufkochen, abkühlen lassen, das Grillgut während des Grillens damit bestreichen.

Chinesische Grillsoße

2 El Öl, 4 El Weinessig, 1 Tl Salz,
1/2 Tl Edelsüßpaprika, 1 zerriebene
Knoblauchzehe, 4 El brauner Zucker,
2 El Wasser, 2 Tl Sojasoße, 1 Stückchen
feingehackter Ingwer

Zutaten mischen, 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen und abkühlen lassen. Das Grillgut während des Grillens damit bestreichen.

Rindfleisch-Glasur

2 El Honig, 2 El Zitronensaft,
1 Tl Sojasoße, 1 Prise gemahlene Nelken

Zutaten glatrühren, das fast fertig gegrillte Fleisch damit bestreichen.

Schweinefleisch-Glasur

6 El Johannisbeergelee, 2 El Zitronensaft,
2 El geriebener Meerrettich

Zutaten glatrühren, das fast fertig gegrillte Fleisch damit bestreichen.

Geflügel-Glasur

6 El Preiselbeerkonfitüre,
1/4 Tl gemahlener Ingwer, 1 Prise
gemahlener Zimt, 4 El brauner Zucker

Zutaten im Mixer verarbeiten, in einer Kasserolle erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat, abkühlen lassen. Das fast fertig gegrillte Fleisch damit bestreichen.

Zigeunersoße

8 El Tomatenketchup, 3 El mittelscharfer
Senf, 4 El Olivenöl, 5 gehackte
Sardellenfilets, 1 fein-
geriebene Zwiebel, 2 El gehackte
Petersilie, 2 El gehackter Schnittlauch,
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika

Zutaten kalt miteinander verarbeiten. Zugabe zum fertigen Grillgut.

Orangensoße

5 El Tomatenketchup,
3 El Orangenmarmelade, 3 El trockener
Weißwein, 3 El Sojasoße,
1 El Zitronensaft, 1 El brauner Zucker,
1/2 Tl Salz, 1 Spritzer Tabascoße, 1 Prise
Cayennepfeffer

Zutaten gründlich mit dem Schneebesen verarbeiten. Zum fertig gegrillten Fleisch essen.

Tomaten-Oliven-Soße

3 El Olivenöl, 4 El Tomatenketchup, 1 fein-
gehackte Zwiebel, 12 gefüllte, in dünne
Scheiben geschnittene Oliven,
1 El Zitronensaft, 1/2 Tl Salz, Zucker

Öl und Ketchup verrühren, Zwiebel und Olivenscheiben dazugeben, mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Fein zu gegrilltem Fleisch.

Kümmel-Quarksoße

100 g Sahnequark, 4 El saure Sahne,
1 Prise Salz, etwas Streuwürze,
1 Tl scharfer Senf, 1 Tl gehackter Kümmel

Quark mit Sahne glatrühren, mit den Geschmackszutaten abschmecken. Paßt gut zu allerlei Gegrilltem.

Dillmayonnaise

125 g Mayonnaise, 1 El feingehackter Dill,
1 Tl Zucker, 2 El saure Sahne, Salz

Mayonnaise mit den übrigen Zutaten glatt verrühren und abschmecken. Schmeckt zu magerem Fleisch. Ebenso: Meerrettich-, Kräuter-, Senf- oder Käsemayonnaise.



Hamburger

*Für 10 Stück: 1 kg mageres
Rinderhackfleisch, 3 große Zwiebeln,
1 kleine Dose Milch, Salz, schwarzer
Pfeffer*

Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln, Milch, Salz und Pfeffer zu Hackteig verarbeiten, eine Rolle formen und 10 Scheiben abschneiden, jede wie eine Frikadelle formen. Auf dem heißen Grill beiderseits je 6-8 Minuten grillen. Dazu paßt eine scharfe Soße.

Jugoslawische Grillwürstchen

*Je 500 g Rinder- und
Schweinehackfleisch, Salz, Pfeffer,
Paprika, 1 Ei, 1/2 geriebene
Knoblauchzehe, 1 Spritzer Tabasco-Soße,
1/2 Tl Majoran, 3 El heiße Fleischbrühe;
3 grobgehackte Zwiebeln*

Das sehr fein durchgedrehte Hackfleisch mit den übrigen Zutaten gründlich durcharbeiten. 5 Zentimeter lange und gut daumendicke Würstchen formen und auf dem Grillrost von allen Seiten garen und bräunen, aber nicht durchbraten (sie müssen innen rosig-saftig bleiben). Gehackte Zwiebeln und eine beliebige Grillsoße passen dazu, außerdem gebackene Kartoffeln oder Bauernbrot.

Grillspießchen mit Variationen

Außer den traditionellen Lammspießchen gibt es unzählige Kombinationsmöglichkeiten für Grillspießchen. Dazu ißt man frischen Salat oder pikante Beigaben (So-

ßen, Senf, Meerrettich, Mixed Pickles usw.). Ein paar Vorschläge:

O Hackfleischspießchen: Rinderhackfleisch, gut gewürzt und zu kleinen Bällchen geformt. Dazwischen Speckscheiben.

O Wurstspießchen: Knoblauchwurstscheiben, dazwischen Paprikastückchen, kleine Tomaten und halbierte Lorbeerblätter.

O Türkische Spießchen: Hammelfleisch, Nieren- und Leberscheibchen, dazwischen Speck- und Zwiebelstücke. Hammelfleisch vorher marinieren.

O Pilzspießchen: Rinderfiletstücke, dazwischen Champignons oder kleine Steinpilze und kleine Tomaten oder Tomatenstücke.

O Leberspießchen: Schweine- oder Kalbsleber, dazwischen Zwiebelscheiben, hauchdünne Speckscheiben und Apfelscheiben.

Spareribs in der Folie

*1,5 kg frische (nicht gepökelte)
Schälrippchen (Spareribs), 1 große
Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, Salz, schwarzer
Pfeffer; Zigeunersoße (S. 259)*

Rippchen in Portionen teilen, mit der grobgeschnittenen Zwiebel und den Gewürzen in etwa 1 1/2 l Wasser 1 Stunde kochen, dann abtropfen lassen und trockentupfen. Jede Portion gesondert in Alufolie packen, auf dem Grill beiderseits je 15 Minuten grillen. Die Packungen öffnen und mit Zigeunersoße servieren.

Mixed Grill

*1 kg gemischtes Fleisch (Rind, Kalb,
Schwein, auch Leber und Niere), Öl, Salz,*

*weißer Pfeffer, Edelsüßpaprika,
2 El gehackte Kräuter*

Fleisch vorbereiten und in Portionsscheiben schneiden, leicht einölen und auf dem Grill beiderseits bräunen und garen, dabei auf die unterschiedlichen Grillzeiten achten: Leber und Niere sind zuerst fertig, dann die Rindersteaks, danach erst Kaib- und Schweinefleischstücke. Die fertigen Stücke würzen und mit gehackten Kräutern bestreuen. Dazu gebackene Kartoffeln, pikante Beigaben und Soßen essen.

Hähnchen in Portionen

*2-3 Masthähnchen; Provenzalische
Grillsoße (S. 258)*

Hähnchen vorbereiten, halbieren oder in Portionsstücke zerteilen, waschen und trockentupfen. Die mit Grillsoße bestrichenen Teile auf dem heißen Grill unter regelmäßigem Wenden und Bestreichen mit Soße grillen. Dabei beginnt man mit dem Grillen der Innenseiten und dreht später erst die Hautseiten zur Glut.

Fasan vom Grill

*1-2 Fasane, Satz, Pfeffer,
2-4 El Semmelmehl, 80 g Butter,
8 Scheiben Räucherspeck; Kräuterbutter
aus 100 g Butter, 1 El gehackten Kräutern*

Fasane vorbereiten, salzen und pfeffern, mit Semmelmehl bestreuen und mit zerlassener Butter übergießen. Die Fasane auf dem vorgeheizten Grill unter regelmäßigem Wenden gar braten, dabei zwischendurch mit Butter bepinseln. Oder: Fasane auf dem Drehspieß grillen, dabei Keulen und Flügel festbinden. Nach etwa 35 Minuten den Räucherspeck auflegen und knusprig grillen. Fasane mit Speckscheiben belegt servieren, dazu Kräuterbutter: Butter schaumig rühren, Kräuter

dazugeben, etwas erstarren lassen, eine Rolle formen und in Alufolie gewickelt in den Kühlschrank geben, kurz vor Gebrauch in Scheiben schneiden.

Scampispießchen mexikanisch

30 Scampi; Mexiko-Marinade (S. 258)

Scampi vorbereiten, 2 Stunden in Mexiko-Marinade ziehen lassen, dann abtropfen lassen und auf Spießchen stecken. Die Scampi von allen Seiten goldbraun grillen, dabei zwischendurch mit Marinade bestreichen.

Scheibenkartoffeln

1 kg Kartoffeln, Öl, Salz, Kümmel

Kartoffeln schälen, in zentimeterdicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten einölen und salzen, Oberseite mit Kümmel bestreuen und diesen etwas andrücken. Die Kartoffelscheiben auf dem vorgeheizten Grill in 8-10 Minuten beiderseits goldgelb grillen und garen. Bei Bedarf nochmals etwas Öl aufträufeln.

Tomaten in der Folie

*8 große Tomaten, Salz, Pfeffer,
300 g gemischtes Hackfleisch,
1 geriebene Zwiebel, 125 g Schnittkäse*

Tomaten waschen und abtrocknen, Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch aushöhlen, die Tomaten innen gut salzen und pfeffern. Hackfleisch mit Zwiebel, Salz und Pfeffer vermengen und die Tomaten damit füllen. Auf jede Tomate ein Käsestückchen setzen, Deckel daraufgeben. Die Tomaten einzeln in Alufolie packen, in 15-20 Minuten gar grillen. Dazu schmeckt Weißbrot oder Meterbrot.

Der Picknick-Ausflug

Wer das Picknick, die Landpartie mit Imbiß aus mitgebrachten Speisen, eigentlich erfunden hat, ist unklar. Möglicherweise waren es die Engländer, aus deren Sprache zumindest die Bezeichnung stammt: Picnic, abgeleitet von to pick = etwas aufpicken, aufnehmen, und von to nick = etwas essen, erwischen. So ganz eindeutig läßt sich das Picknick also nicht ins Deutsche übertragen, und deshalb blieb es wohl auch bei der englischen Bezeichnung, die es seit etwa 1750 in Deutschland gibt. Die Franzosen machten folgerichtig Pique-nique daraus.

Gemeint ist immer die gleiche Veranstaltung, wobei die Örtlichkeit keine Rolle spielt - vom Picknick im eigenen Garten bis zur Land- oder gar Wasserpartie, ist alles möglich. Wichtig ist nur, daß sich die richtige Gesellschaft zusammenfindet, daß man einen guten Platz ausfindig gemacht hat und daß man zu Hause rechtzeitig an alles denkt, was vorbereitet werden muß - Vergessenes läßt sich an Ort und Stelle nicht mehr herbeizaubern, und wenn es auch nur das Salz zu den Eiern ist.

Die Picknick-Vorbereitungen

Man kann ein Picknick mit Familie veranstalten oder mit Freund oder Freundin. Man kann eine befreundete Familie zu einem solchen Ausflug einladen (und kommt dann selbst für die Vorbereitungen auf) oder mit Freunden verabreden, daß jeder etwas zum Picknick beisteuert. Und man kann natürlich eine ganze Stammtischrunde zusammenholen. Eine Massenver-

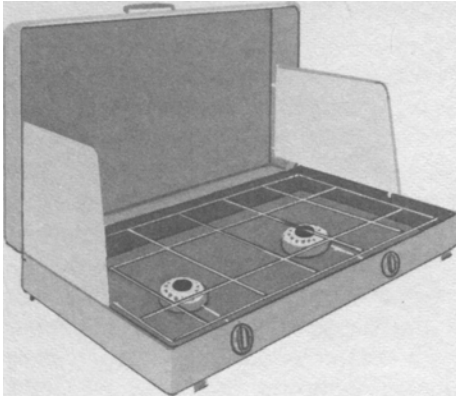
anstaltung sollte freilich nicht daraus werden. Zwischen 8 und 12 Teilnehmer sind eine gute Zahl. Sie sollten eine fröhliche Gesellschaft abgeben und gut zusammenpassen, vor allem aber einer Landpartie ihren Reiz abgewinnen können, auch wenn es dabei manchmal ein bißchen improvisiert zugeht - oder gerade deshalb.

Was für ein Picknick? Unter den vielen Möglichkeiten sollen hier einige besonders interessante herausgegriffen werden - Sie haben die freie Wahl:

O Wanderung: Sie können den ganzen Weg zu Fuß zurücklegen oder erst ein Stück mit der Bahn fahren und dann wandern. Das Picknick-Gepäck muß dabei so bemessen sein, daß man es ohne weiteres mitschleppen kann, zum Beispiel im Rucksack. Für kleinere Kinder weniger gut geeignet - eher für Leute, die ein paar Pfund abnehmen wollen. O Fahrrad: Verabreden Sie sich mit guten Freunden zu einem Picknickausflug mit dem Fahrrad, oder veranstalten Sie diese Landpartie mit größeren Kindern. Das Picknickzubehör wird auf mehrere Körbe oder Pakete verteilt. Jeder übernimmt einen Teil davon. Luftpumpe und Flickzeug nicht vergessen - und nicht unbedingt den Ehrgeiz haben, eine mittlere Weltreise oder ein Manöver daraus zu machen.

O Auto: Die gängigste Form des Picknicks. Sie können mitnehmen, was Ihnen Spaß macht, weil das Auto genügend Platz bietet. Lagern Sie sich nicht gerade in unmittelbarer Nähe der Blechkiste, sondern ein gutes Stück entfernt - je weiter, desto besser. Nehmen Sie für die Kinder Spielsachen und Bälle mit.

O Boot: Wenn es sich nicht gerade um ein größeres Wassergefährd handelt, werden Sie mit dem Gepäckumfang vorsichtig sein müssen. Bei unruhigem



Wer mit warmen Speisen picknicken will, braucht einen kleinen Campingherd, der meist mit Propangas betrieben wird.

Wasser sollten Sie einen solchen Ausflug lieber absagen. Für Kinder ist die Bootsparty manchmal zu langweilig - es sei denn, sie sind an Veranstaltungen dieser Art gewöhnt.

O Garten: Für Picknick nur geeignet, wenn außer den Gemüsebeeten und Wegen genug Platz vorhanden ist - etwa auf einer Rasenfläche, unter den Obstbäumen. Im Garten können Sie im allgemeinen auch ein Grillpicknick veranstalten oder sich eine ausgefallene Tageszeit aussuchen, was sonst nur unter Schwierigkeiten möglich ist.

Ein Kapitel Organisation. Bevor es an die eigentlichen Picknick-Vorbereitungen geht, ist schon eine ganze Menge zu bedenken, vor allem, wenn Sie es nicht nur mit Ihren Familienmitgliedern zu tun haben:

- O Besprechen Sie sich frühzeitig mit etwaigen Mit-Picknickern unter Ihren Freunden und Verwandten, und legen Sie den Termin so fest, daß er allen paßt.
- O Verabreden Sie, wer ggf. was mitbrin-

gen kann - der eine die Salate, der andere die gebratenen Hähnchen, der dritte die Getränke, und so fort. Sonst müssen Sie womöglich dreimal Kartoffelsalat essen - oder es gibt nur Bier, sonst gar nichts.

O Einigen Sie sich rechtzeitig auf einen allen zusagenden Picknickplatz und erläutern Sie den anderen genau, wie man hinfindet - am besten mit Kartenskizze. O Stellen Sie ein paar Tage vor der Veranstaltung fest, was alles vorbereitet werden muß (Liste!) und, vor allem, wie alles transportiert werden kann.

O Überlegen Sie, ob Ihre Pläne auch für die Kinder attraktiv genug sind.

- O Nehmen Sie nur Mahlzeiten mit, die am Tag vorher zubereitet werden können.
- O Schaffen Sie im Kühlschrank Platz, damit die ganze Picknick-Verpflegung über Nacht gründlich gekühlt werden kann - am besten auch Geschirr und Bestecke.

- O Stellen Sie alles, was nicht in den Kühlschrank gehört, am Vorabend griffbereit zusammen, z.B. Wolldecken und/oder Kissen, Spielzeug für die Kinder.
- O Machen Sie ein Notprogramm: wo wird gepicknickt, wenn der Himmel alle Schleusen öffnet und beim besten Willen keine Landpartie möglich ist? Vielleicht haben Sie selbst oder einer Ihrer Freunde eine Scheune, Stall oder eine Wohnung, die groß und zünftig genug ist. Im »Notquartier« sollten Sie ebenso picknicken wie draußen - ohne feines Geschirr und Kristallgläser. Manchmal wird so ein Ersatz-Picknick besonders lustig.

Was nimmt man mit? In Frage kommen alle kalten Speisen, die sich problemlos transportieren lassen und bei denen keine Gefahr des schnellen Verderbens besteht. Ungeeignet sind also schlecht verpackbare Speisen, die matschig werden,

schmelzen oder zerlaufen können (Beispiele: empfindliche Obstarten, Cremeschnitten), ferner solche, bei denen Austrocknungsgefahr besteht (deshalb sind die üblichen belegten Brote nicht ideal) oder die verderben können (Salate mit viel Mayonnaise, Hackfleisch). Bewährte Picknickspeisen sind vor allem:

- Salate aller Art, vor allem inhaltsreiche Mischsalate, aber auch grüne Salate (im letzten Fall verpacken Sie die Salatsoße getrennt in einer Glasdose mit Schraubdeckel und gießen sie erst an Ort und Stelle über den Salat).
- Gebratenes Fleisch, das auch kalt schmeckt, also z. B. Roastbeef, Kalbs- und Schweinebraten, vor allem Frikadellen (Fleischpflanzerl) aller Art, aber auch Geflügelfleisch (gebratene Hähnchen, zerlegt), Fleischsülzen.
- Wurst, die man vom Stück essen kann, wie Landjäger, Cabanossi u.ä.
- Suppen, die man kalt essen kann, etwa Joghurt-Gurkensuppe oder geeiste Fleischbrühe. Auch heiße Suppen kommen in Frage, in Thermosbehältern transportiert.
- Obst aller Art, ganz (Äpfel, Apfelsinen, Avocados, Bananen usw.) oder auch als Obstsalat verarbeitet.
- Käse in Stücken oder Scheiben oder auch zu kalten Käsegerichten verarbeitet. Zu stark riechende und schmeckende Sorten sollten jedoch zu Hause bleiben.
- Dazu Brot und Brötchen, Meterbrot, Pumpernickel und Vollkornbrot, außerdem Butter und andere Brotaufstriche und -beläge, falls gewünscht.
 - Getränke vom Bier (in Dosen) über Zitronentee und Limonade bis zum Wein.
 - Kuchen als Nachspeise und für die Kinder, nur gut transportfähige Sorten: Napf- oder Kastenkuchen, Hefeteig-Obstkuchen, Streusel- oder Mohnkuchen usw.

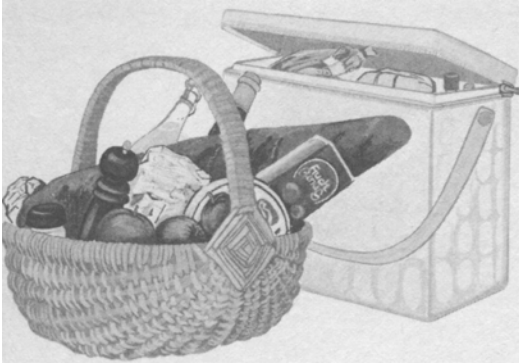
Das Zubehör. Vor allem brauchen Sie Teller, Bestecke und Tassen oder Becher. Es gibt komplette Picknickkoffer mit allem, was man braucht. Sie können aber auch Geschirr aus Plastik verwenden. Geschirr aus dem Küchenschrank ist schwer und zerbrechlich, lassen Sie es lieber zu Hause.

Als Transportbehälter sind Thermosflaschen und -kannen sowie Kühltaschen vor allem bei längeren Ausflügen und sehr warmem Wetter unerlässlich. Alles andere verpacken Sie am besten in Körben, notfalls in Kartons. Zum Drauflegen sind Decken oder Kissen zu empfehlen. Klapptische und -Stühle sind nicht unbedingt erforderlich, sie gelten eher als Campingzubehör. Bei einem zünftigen Picknick lagert man sich am Boden, auch auf die Gefahr hin, daß sich ein paar Ameisen zu Ihnen auf die Decke verirren.

Weitere Transportmittel sind Alufolie und Frischhaltebeutel, Plastikdosen und Behälter für Butter, Salz, Pfeffer und etwaige andere Gewürze. Vergessen Sie Dosenöffner, Korkenzieher und Flaschenöffner nicht. Ein scharfes Taschenmesser leistet immer gute Dienste. Papierservietten schließlich hat man nie genug dabei. Wenn Sie feudaler, d. h. mit warmer Küche, picknicken wollen, brauchen Sie ein Kochgerät oder einen Grill, dazu Kochgeschirr und anderes Küchenzubehör wie Kochlöffel, großes Messer, Grillzange. Damit sind Sie dann aber auch perfekt ausgerüstet. Was über das Feueranzünden im Freien zu sagen ist, finden Sie ab S. 236.

Verpacken und Kühlen. Auf die richtige Verpackung kommt es an, wenn Sie Ihre kulinarischen Schätze nicht am Ziel unansehnlich, zerbröselt, vertrocknet oder ausgelaufen aus dem Korb ziehen wollen. Erfahrene Picknicker raten:

- Kaltes Fleisch, Kuchen, geschnittenes Brot, Sandwiches und dergleichen las-



Kühltasche und Korb - wichtiges Zubehör für den Transport der Picknick-Zutaten.

sen sich am besten in Frischhalte- oder Alufolien verpacken.

○ Für Salate nehmen Sie Dosen mit fest schließenden Deckeln, wie sie auch für das Tiefgefrieren verwendet werden, oder große Kunststoffschüsseln mit Deckeln.

○ Flüssige Speisen, z. B. Suppen oder Soßen, sind in Einmachgläsern, die mit angebauten Metallklammern zu verschließen sind, am besten aufgehoben. Für kleinere Mengen kommen aber auch Marmeladengläser mit Twist-off-Verschluß in Frage.

○ Alles, was in Kühltaschen befördert werden soll, wird im Kühlschrank vorgekühlt. Vergessen Sie nicht, die Kühlelemente oder -akkus (im ersten Fall handelt es sich um Kissen, im zweiten um Kunststoffkästchen mit Flüssigkeit) im Gefriergerät gefrieren zu lassen. Erst im letzten Augenblick werden die vorgekühlten und verpackten Speisen mit den Kühlelementen oder -akkus in die Kühltasche gepackt.

○ Für den größeren Bedarf sind Kühlboxen günstiger als die verhältnismäßig wenig fassenden Kühltaschen. Kühlboxen halten die Kälte länger und lassen sich ihres günstigeren Zuschnitts wegen besser vollstapeln.

○ Thermosflaschen und (größere) Kannen sind sowohl für das Kühlhalten von Getränken und flüssigen Speisen als auch zum Warmhalten gut geeignet.

○ Verpackt gelieferte Getränke (Bier, Sprudel, Limonade) werden nicht in Thermosgefäße umgefüllt, sie bleiben in der Originaldose oder -flasche. Sie können Getränke dieser Art in einem nahen Bach oder See kühlen, müssen dann aber jede Flasche einzeln anbinden, damit sie sich nicht auf und davon machen kann. Praktischer ist ein mitgebrachtes Einkaufsnetz, das man mit Flaschen und Dosen füllt und ins Wasser versenkt - gut am Ufer verankert, versteht sich.

○ Als Kühlungs-Notbehelf können Sie nasse Tücher oder feuchtes Papier um Flaschen oder Dosen wickeln und diese im Schatten an einen windigen Platz stellen. Der Wind läßt die Flüssigkeit verdunsten und erzeugt dabei Kälte. Wunder dürfen Sie aber von dieser Methode nicht erwarten.

○ Wenn Sie keine Kühltasche oder -box besitzen, können Sie mehrere Gläser mit Schraubdeckel mit Eiswürfeln aus dem Kühlschrank füllen und zwischen die Päckchen mit den Speisen schieben. Für eine gewisse Zeit ist das eine gute Hilfe.

○ Das nach dem Picknick überflüssige Verpackungsmaterial, dazu etwaige Abfälle, nehmen Sie bitte wieder mit nach Hause, wenn es nicht möglich ist, beides spatentief und unauffällig zu vergraben. Eine große Tragetüte für Abfälle sollten Sie deshalb dabei haben.

○ Der Picknickplatz wird natürlich ebenso sauber hinterlassen, wie Sie selbst ihn vorfinden möchten. Falls Sie mit offenem Feuer gearbeitet haben sollten: Feuer austreten oder mit Wasser löschen, Asche vergraben oder wieder mit Grassoden zudecken.

Picknick-Vorschläge

Kirschkaltschale

*Je 250 g süße und saure Kirschen,
1/2 l Wasser, abgeschälte Schale einer
Zitrone, 4 El Zucker, 1/2 l Apfelsaft,
1 TI Vanille-Puddingpulver*

Kirschen waschen und entsteinen. Wasser mit Zitronenschale zum Kochen bringen, Kirschen hineingeben, zuckern und den Apfelsaft angießen, 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Kalt angerührtes Puddingpulver hineinrühren, aufkochen lassen und die Zitronenschale herausnehmen, die Suppe abkühlen lassen. Kalt in eine Thermoskanne füllen.

Sizilianischer Salat

*2 Köpfe Salat, 2 Zwiebeln, 250 g Tomaten,
3 El paprikagefüllte Oliven; Salatsoße aus
4 El Olivenöl, 5 El Kräuternessig, Salz,
weißem Pfeffer, 1 El gehackten Kräutern*

Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und beliebig zerteilen. Zwiebeln in dünne Ringe, Tomaten in dünne Scheiben schneiden, mit den Oliven in eine Schüssel mit Deckel geben. Soßenzutaten mischen, in ein Glas mit Schraubdeckel füllen und erst am Picknick-Ort über den Salat geben, kurz durchmischen.

Apfel-Karotten-Salat

*2 mittelgroße Äpfel, 200 g Karotten;
Salatsoße aus 6 El Sahne, 1/2 Glas
Apfelsaft, 2 TI Zitronensaft, 1 TI Zucker;
1 El geraspelte Haselnüsse*

Äpfel schälen, in Viertel schneiden, vom Kernhaus befreien und in kleine Würfel schneiden. Karotten unter fließendem Wasser abbürsten, abtropfen lassen und

raspeln oder in feine Streifen schneiden. Beides mischen, mit einer Soße aus den angegebenen Zutaten anmachen und mit Haselnüssen bestreuen. In eine Kunststoffdose mit Deckel füllen und gut gekühlt transportieren.

Kartoffel-Wurst-Salat

*1 kg festkochende Kartoffeln, Salz,
1/4 l heiße Fleischbrühe, 4 Würstchen,
3 Bund Radieschen, 1/2 Salatgurke, 4 El Öl,
4 El Weinessig, 1 TI scharfer Senf, 1 Prise
Zucker, 1 geriebene kleine Zwiebel,
2 El gehackte Kräuter*

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser garen, noch warm abpellen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit der Brühe übergießen, 30 Minuten ziehen lassen. Würstchen, Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden bzw. hobeln und auf die Kartoffeln geben. Aus Öl, Essig, Senf, Zucker und Zwiebeln Salatsoße anrühren und unter den Salat mengen, gehackte Kräuter aufstreuen. Den durchgezogenen Salat in eine Kunststoffschüssel mit Deckel füllen.

Bunter Picknick-Salat

*500 g Kartoffeln, 250 g Mohrrüben,
2 Stangen Porree, 4 Eier; für die
Salatsoße: 1 Becher Joghurt, 6 El süße
Sahne, 1 El Mayonnaise,
2 El Kräuternessig, 1 TI Salz, 1 Prise
schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1/2 Bund
frischer Dill*

Kartoffeln in der Schale kochen, abpellen und in Scheiben schneiden. Mohrrüben und Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden, in leicht gesalzenem Was-

ser 8-10 Minuten kochen und abtropfen lassen. Eier hart kochen und schälen, in Scheiben schneiden. Die Zutaten gut abkühlen lassen und in eine Schüssel mit Deckel füllen. Soßenzutaten mischen und abschmecken, in ein Schraubglas mit Deckel geben und erst am Zielort mit den Salatzutaten mischen.

Gemischter Bohnensalat

500 g grüne Bohnen, Salz, 1 Dose weiße Bohnen (800 g), 250 g Kasseler in Scheiben, 350 g Tomaten; Salatsoße aus 5 El Öl, 5 El Essig, 1 Tl scharfem Senf, 2 El Tomatenketchup, schwarzem Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 2 Tl Edelsüßpaprika, 1 Spritzer Tabascoße, 1 Bund frischem Dill

Bohnen putzen, bei Bedarf abfädeln, 25 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen und abtropfen lassen, Kochwasser aufheben. Grüne und abgetropfte weiße Bohnen mit dem in feine Streifen geschnittenen Kasseler und den in Achtel geschnittenen Tomaten mischen. Aus den angegebenen Zutaten und 1/8 l Bohnenkochbrühe Salatsoße mischen, über die Salatzutaten gießen, durchmischen und den Salat gut abkühlen lassen, dann in eine Schüssel mit Deckel füllen.

Kräuterfrikadellen

750 g gemischtes Hackfleisch, 2 Semmeln, 2 kleine Zwiebeln, 2 Eier, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 2 Tl Edelsüßpaprika, 1 El gehackte Kräuter, Fett

Hackfleisch mit den eingeweichten und ausgedrückten Semmeln, der feingehackten Zwiebel und den übrigen Zutaten zu Hackteig verarbeiten, bei Bedarf etwas Semmelmehl zugeben. Flache und ovale Frikadellen formen, in der Pfanne in hei-

ßem Fett beiderseits braun braten und garen. Ausgekühlt in Alufolie verpacken.

Eier im Fleischmantel

8 hartgekochte Eier, 500 g gemischtes Hackfleisch, 2 Eier, Salz, schwarzer Pfeffer, geriebener Muskat, 1 Spritzer Tabascoße, 3 El Semmelmehl, Bratfett

Eier schälen. Aus Hackfleisch, Eiern und Gewürzen einen pikant abgeschmeckten Hackteig bereiten, in acht Portionen teilen und je ein Ei hineinhüllen. Die Eier im Fleischmantel in Semmelmehl wenden, in der Pfanne in heißem Fett von allen Seiten goldbraun braten und abkühlen lassen. In Alufolie verpackt mitnehmen. Schmeckt am besten zu Kartoffelsalat.

Berliner Sülze

500 g gare Fleischreste (auch Zunge, Braten, Aufschnitt, Geflügelfleisch), 1/2 l Fleischbrühe, Streuwürze, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 7 Blatt Gelatine, 2 hartgekochte Eier, 2 Gewürzgurken

Fleisch in Stückchen oder Streifen schneiden. Fleischbrühe mit Streuwürze, Salz, Pfeffer und Zucker aufkochen, bei Bedarf entfetten. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen, in der heißen Brühe lösen, etwas abkühlen lassen. Mit dem Gelierrud in eine Schüssel mit Deckel einen Spiegel (5-10 Millimeter dicke Schicht) gießen und erstarren lassen. Die Hälfte des Fleisches, der in Scheiben geschnittenen Eier und Gurken darauf verteilen, mit Gelierrud übergießen und wieder erstarren lassen. Restliche Zutaten daraufgeben, mit dem Rest des Gelierruds übergießen und zum Erkalten in den Kühlschrank stellen. Erst vor dem Aufbruch den Deckel daraufgeben und die Sülze kühl transportieren.

Geflügelpastete

*300 g Hähnchen fleisch, 1 Zwiebel,
150 g fetter Speck, 40 g Butter, 30 g Mehl,
'1/8l Sahne, 1 Ei, 1/2 Tl Salz, je
1 Messerspitze geriebener Thymian und
Majoran, je 1 Prise gemahlene Nelken,
Ingwer und Muskat, etwas Fett für die
Form, 1 kleine Dose Champignons,
100 g Hähnchenleber*

Hähnchenfleisch mit grobgeschnittener Zwiebel und Speck durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Butter erhitzen, das Mehl darin anschwitzen, nach und nach die Sahne dazugeben. Die etwas abgekühlte Mischung mit Fleisch, Ei, Salz und Kräutern bzw. Gewürzen zu glattem Fleischteig verarbeiten. Die Hälfte davon in eine gut gefettete kleine Kastenform füllen und glattstreichen. Champignons abtropfen lassen und mit dem Stiel nach unten in den Fleischteig drücken, mit der in feine Scheiben geschnittenen Hähnchenleber zudecken und den restlichen Fleischteig darauf verteilen. Die Form in eine halbhoch mit Wasser gefüllte Bratenpfanne stellen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C in 60-90 Minuten garen. Die erkaltete Pastete am besten für den Transport in der Form lassen, mit Alufolie abdecken oder in Frischhaltefolie wickeln.

Weißbrot mit Käsecreme-Füllung

*1 Kastenweißbrot, 200 g Edelpilzkäse,
125 g Butter, 2 El gehackte Kräuter (Dill,
Petersilie, Schnittlauch), 4 hartgekochte
Eier, 125 g Doppelrahm-Frischkäse,
1 El Tomatenketchup,
1 Tl Edelsüßpaprika, Salz,
250 g Sahnequark, 2 Tl geriebener
Meerrettich, 2 Tl Zitronensaft, 1 Prise
Zucker, 100 g geriebener Pumpnickel,
1 Bund Radieschen, 1 Bund Petersilie*

Weißbrot entrinden und der Länge nach horizontal in drei Teile schneiden. Edelpilzkäse durch ein Sieb streichen' mit der schaumig gerührten Butter und den Kräutern glattrühren. Eier halbieren, Eiweiß beiseite legen, Eigelb durch ein Sieb streichen und mit Frischkäse, Ketchup, Paprika und Salz glattrühren, bei Bedarf etwas Dosenmilch dazugeben. Untere Brotscheibe mit der Edelpilzcreme bestreichen, zweite Scheibe aufsetzen und mit der Frischkäsecreme bestreichen, die dritte Brotscheibe daraufgeben. Quark mit Meerrettich, Zitronensaft und Zucker vermengen, Oberfläche und Seiten des Brotes damit überziehen, mit Pumpnickel bestreuen. Oberfläche mit Radieschen, Eiweiß und Petersiliensträußchen garnieren. Vorsichtig in Alufolie verpacken.

Käse-Stapel

*1 Paket (125 g) Pumpnickel, Butter,
125 g Edamer Käse*

Pumpnickelscheiben und Käsescheiben abwechselnd aufeinanderstapeln, dabei den Pumpnickel buttern (bis auf die untere und obere Scheibe auf beiden Seiten). Das Brot-Käse-Paket leicht zusammendrücken, 2 Stunden in den Kühlschrank geben und dann fingerbreite Streifen (Stapel) abschneiden, einzeln in Alufolie verpacken. Oder: Streifen erst am Zielort abschneiden, dann das ganze Paket in Alufolie hüllen, damit es frisch bleibt.

Liptauer Käse

*250 g Sahnequark, 1/8 l saure Sahne,
100 g geriebener Emmentaler Käse,
1 El feingehackte Zwiebeln, 2 El gehackte
Essiggurken, Salz, Pfeffer, Paprika*

Quark durch ein Sieb geben und mit der Sahne glattrühren, die übrigen Zutaten un-

termischen und den Liptauer abschmecken. In einer Dose mit Deckel lässt sich der Liptauer am besten mitnehmen und als Brotaufstrich verwenden.

Picknick-Sandwiches

Scheiben von Kastenweißbrot entrinden, mit Butter bestreichen, Füllung daraufgeben, eine unbelegte Brotscheibe aufdecken und das Sandwich übereck zerschneiden. Einzeln oder stapelweise in Alufolie verpacken. Füllungsvorschläge:

- Club-Sandwich: Kopfsalatblätter mit Mayonnaise bestreichen. Scheiben von gekochtem Hühnerfleisch, Scheibchen von frisch angebratenem Frühstücksspeck.
- Braten-Sandwich: Scheiben von kaltem Braten, mit Tomatenketchup bestrichen (oder: mit dünnen, gewürzten Tomatenscheiben belegt).
- Schinken-Sandwich: gehackter roher Schinken, oder dünne Scheiben von gekochtem Schinken, dünn mit Senf oder Meerrettich (aus dem Glas) bestrichen.
- Puter-Sandwich: Salatblatt mit Mayonnaise, Scheiben von gebratenem Puterfleisch, darauf Scheibchen von gedünsteten Champignons.
- Leberpasteten-Sandwich: Leberpastete in Scheiben auflegen oder aufstreichen, darauf dünne Scheiben von sardellengefüllten Oliven legen.
- Käse-Sandwich: Schnittkäsescheiben, mit Senf oder Tomatenketchup bestreichen. Oder: kräftig gewürzte Käsecreme, z. B. Kräuterstreichkäse.
- Wurst-Sandwich: Scheiben von Hart- oder Frischwurst, schuppenartig aufgelegt mit Gurkenscheiben.
- Eier-Sandwich: Scheiben von hartgekochtem Ei, dünn mit Anchovispaste bestrichen oder mit Sardellenfilets belegt.

Grießpudding mit Erdbeeren

1 l Milch, 50 g Zucker, 1 Stück Zitronenschale, 1 Prise Salz, 100 g Grieß, 1 Ei, 500 g gezuckerte rohe Erdbeeren, Zucker

Milch mit Zucker und Gewürzen aufkochen, den Grieß unter Umrühren hineinrieseln lassen und bei schwächster Hitze ausquellen. Eigelb verquirlen und hineintrühren, Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Den etwas abgekühlten Pudding schichtweise abwechselnd mit den gezuckerten Erdbeeren in eine Schüssel mit Deckel füllen und abkühlen lassen, erst vor dem Aufbruch den Deckel schließen.

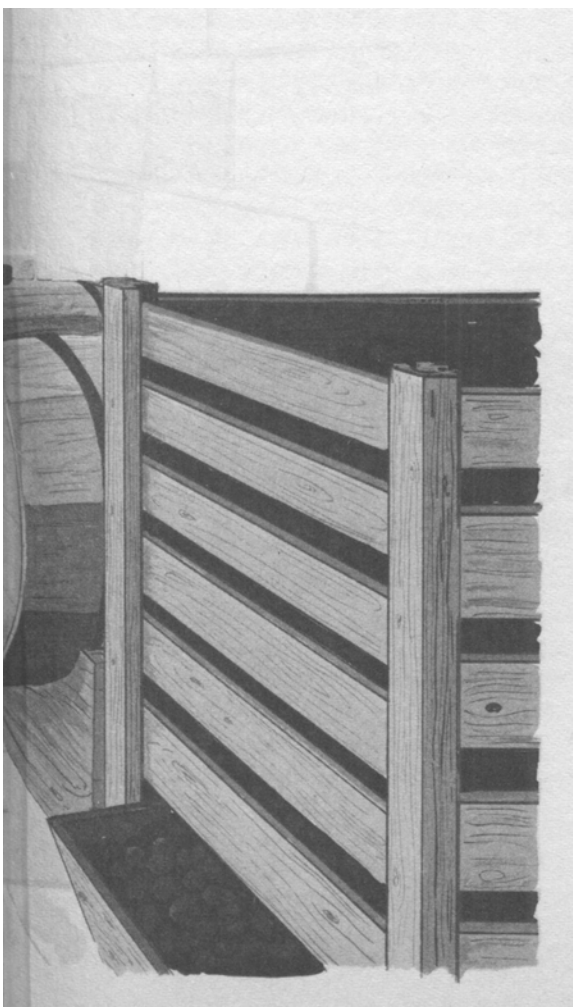
Aprikosenkuchen mit Vanillesoße

80 g Butter, 160 g Zucker, abgeriebene Schale einer Zitrone, 2 Eier, 100 g Speisestärke, 80 g Mehl, 3 gestrichene TL Backpulver, 3 El Milch, 500 g Aprikosen, Fett für das Blech; für die Soße: 1/2 l Milch, 2 Beutel Vanille-Soßenpulver ohne Kochen

Butter mit Zucker, Zitronenschale, Eiern, Speisestärke, Mehl, Backpulver und Milch in eine hohe Rührschüssel geben, mit dem Handrührgerät 3 Minuten auf kleiner Stufe, dann 2 Minuten auf höchster Schaltstufe mischen. Eine breite Aluform fetten und mit den halbierten und entsteinten Aprikosen dicht belegen. Den Teig darüber füllen und glattstreichen, den Kuchen im vorgeheizten Backofen 60-70 Minuten bei 175° C backen, etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen, damit er abkühlen kann. Für den Transport wieder in die Aluform geben. Für die Soße Milch und Soßenpulver kräftig durchschlagen, in einem Glas mit Schraubdeckel mitnehmen



Vorräte für alle Fälle



Lagern und Haltbarmachen von Vorräten

Zum Leben und Kochen auf dem Lande gehört auch die Vorratswirtschaft. Ohne daß man seinen angeborenen Eichhörnchen-Trieb ungebührlich ins Kraut schießen läßt, braucht man doch für das Leben in relativer Unabhängigkeit gewisse Vorräte, für den Winter, für die Zeit, in der es keine frischen Produkte gibt. Außerdem können viele der selbst gesammelten oder geernteten Früchte, Pilze, Beeren, Kräuter, Gemüse oder auch die gejagte oder gesammelte Beute gar nicht auf einmal verbraucht werden. Man muß an Lagerung oder Konservierung denken.

Unsere Nahrung stammt, ob sie pflanzlichen oder tierischen Ursprungs ist, ausnahmslos von lebenden Wesen. Sobald sie einem lebenden Organismus nicht mehr angehört, beginnt sie, sich zu ihrem Nachteil zu verändern, gleichgültig, ob es sich dabei um eine Kartoffel oder ein Schnitzel handelt. Licht und Luft, Wärme und Wasser, vor allem aber Mikrolebewesen wie Bakterien, Hefe- und Schimmelpilze und organische chemische Verbindungen wie Enzyme (Fermente) wirken auf die Nahrungsmittel ein und bringen sie innerhalb kürzester Zeit zur Gärung, lassen sie verschimmeln oder machen sie durch Verfaulen ungenießbar.

Das schnelle Verderben der Nahrung dürfte schon unseren Vorfahren in der Steinzeit aufgefallen sein, aber sie kannten kein Mittel dagegen. Wahrscheinlich kamen die Ägypter als erste auf den Gedanken, Getreide in großen, trockenen, luftigen und kühlen Speichern für schlechtere Zeiten aufzubewahren (die Bibel berichtet

darüber), Fisch und Fleisch durch Salzen oder Trocknen haltbar zu machen, Säuerungs- und Gärungstechniken zu erproben, die sie von ihren bierähnlichen Getränken her kannten.

Im Lauf der Ernährungsgeschichte zeichneten sich schließlich zwei Hauptverfahren der Konservierung von Lebensmitteln ab: physikalische (Anwendung von Hitze oder Kälte, z.B. Sterilisieren, Tiefgefrieren) und chemische (Haltbarmachung durch Salz, Zucker, Essig und Alkohol, z.B. Sauerkraut, Marmelade, Essiggurken, Rumtopf Früchte). Beide Verfahren töten gefährliche Kleinlebewesen ab oder versetzen sie wenigstens in eine Art Erstarrungszustand. Die physikalischen Verfahren stehen heute im Vordergrund, weil sie Nährwert und Geschmack am wenigsten verändern. Die etwas ins Hintertreffen geratenen chemischen Konservierungstechniken verändern den Geschmack wesentlich (z.B. beim Pökeln, Einlegen in Essig), sind aber gerade deshalb in unserer Zeit wieder aktuell geworden. Dazu kommen die Lagerungstechniken ohne direkte Einwirkung auf die Nahrungsmittel. Sie werden hier zuerst besprochen.

Keller und Lagerraum

Der ideale Lagerraum für die Überwinterung der Feld- und Gartenfrüchte unter Dach ist immer noch ein kühler, frostfreier, luftiger und mäßig luftfeuchter Keller, der zudem auch noch keinen direkten Lichteinfall hat. Die zweitbeste Möglichkeit wäre ein oberirdischer Lagerraum, bei dem aber die gleichbleibende kühle Temperatur schon nicht mehr gewährleistet sein dürfte. Unempfindliche Feldfrüchte kann man in größeren Mengen auch in Mieten auf dem Feld oder im Garten unterbringen. Der Dachboden schließlich kommt als La-

geraum nur für Vorräte in Frage, denen der Frost nichts ausmacht - also beispielsweise Getreide oder Hülsenfrüchte. Die Schätze aus der Einweck- und Marmeladenküche kann man an geeigneter Stelle auch im Haus oder in der Wohnung lagern.

Obst im Keller. Für die Lagerung kommen nur spät reifende Sorten in Frage. Die längste Lagerzeit haben Winteräpfel: 2-4 Monate. Birnen kann man je nach Sorte 1-3 Monate lagern. Bei Aprikosen und Pfirsichen und den in diesem Zusammenhang zu nennenden halbreifen Tomaten liegen die Lagerzeiten zwischen einer und drei Wochen; in diesen Fällen ist man also mit anderen Methoden besser dran.

Äpfel und Birnen kann man auf Regalen, auch mit herausziehbaren Fächern, am besten unterbringen, und zwar nach Möglichkeit einlagig, nicht übereinander. Andere Möglichkeiten sind kastenförmige Obsthorden, die man übereinander stapeln kann, oder einfache Obstkisten (Steigen). Wertvolle Äpfel und auch Birnen kann man nach alter Tradition einzeln in Seidenpapier wickeln, nach neueren Techniken in gelochten Folien, Frischhaltebeuteln oder eingeschweißt im Folienschlauch vor äußeren Einflüssen schützen. Das Verpacken in Torfmoos oder das Einschichten in Birnen- oder Buchenlaub sind ältere, heute kaum noch angewandte Verfahren, die deswegen aber keineswegs zu verachten sind. Äpfel und Birnen verlangen eine hohe Luftfeuchtigkeit und sollten deshalb getrennt von anderen Lagerbeständen, besonders Gemüse, gelagert werden. Wenn das nicht möglich ist, deckt man die Horden oder Steigen mit Folie ab. Dadurch wird eine zu große Saftverdunstung vermieden.

Kleinere Vorräte kann man in kalten Räumen auf Schränken oder in Regalen aufbewahren. Alle Bestände an Birnen und Äpfeln müssen regelmäßig auf angefaulte Exemplare durchgesehen werden.

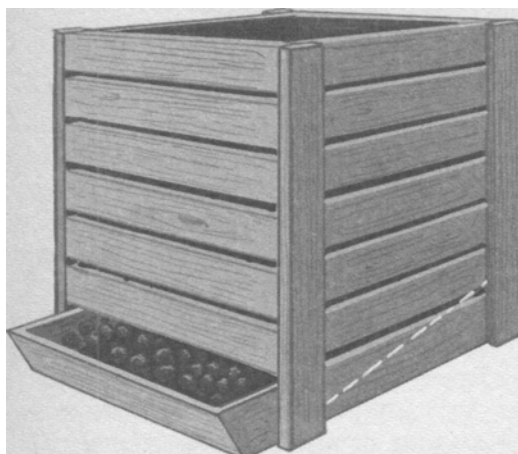
Gemüse im Keller. Salat- und Fruchtgemüse halten sich im kühlen Keller, auf Regale oder den sauberen Steinfußboden gelegt, einige Wochen lang. Sie sollten dabei Gurken und Tomaten getrennt halten; Tomaten bewirken bei Gurken ein schnelles Vergilben. Endiviansalat kann man in Sand einschlagen und braucht ihn nicht einmal hochzubinden. Lauch und Rosenkohl halten sich 4-6 Wochen in gelochten Frischhaltefolien oder -beuteln. Weitere Tips: O Wurzelgemüse setzt man, jede Wurzel für sich, am besten in ein Sandbett, das man auf dem Kellerboden anlegt. Man kann den Sand aber auch in einzelne, mit Luftlöchern versehene Kisten füllen und dann jede Sorte getrennt von der anderen halten. Dieses Verfahren eignet sich für Mohrrüben, rote Rüben, Schwarzwurzeln, Rettiche, Petersilienwurzeln und Sellerie, die auf diese Weise 2-3 Monate gelagert werden können. Mohrrüben, rote Rüben und Sellerie kann man aber auch in gelochte Frischhaltefolie oder -beutel packen und auf dem Kellerboden oder in einem Kellerregal lagern (ebenfalls für 2-3 Monate, unter günstigen Umständen länger).

O Kohlgemüse schichtet man nur in größeren Mengen pyramidenförmig auf dem Steinfußboden des Kellers auf. Für den Hausbetrieb ist es günstiger, die Kohlköpfe mit zusammengebundenen Strünken unter die Decke oder an Stangen zu hängen oder mit den Strünken in ein Lattengestell zu stecken. Auf diese Weise lagert man vor allem Weiß- und Rotkohl, wobei die äußeren Blatthüllen nicht entfernt werden. Die Lagerdauer kann bis zu fünf Monate betragen. O Fruchtgemüse mit größerem Durchmesser (Kürbisse, Melonen) halten sich am besten, wenn man sie in Netzen aufhängt. Es ist aber auch möglich, sie in große Frischhaltebeutel zu packen oder

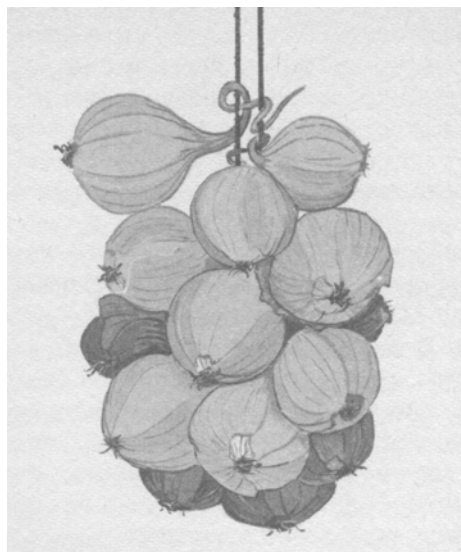
in Folie zu wickeln. Melonen vertragen nur eine Lagerung von bis zu 2 Wochen, Kürbisse kann man 3-5 Wochen lagern, sollte sie dann jedoch verarbeiten. Beide Früchte brauchen absolut frostfreie Lagerung.

Kartoffeln. In Säcken sollte man sie auf keinen Fall stehen lassen, auch die Lagerung in einer großen Kiste ist nicht zu empfehlen. Kartoffeln brauchen Luft zum Atmen, Temperaturen möglichst unter 10° C, damit sich die Kartoffelstärke nicht in Zucker umzuwandeln beginnt, und einen verdunkelten Keller, damit die Knollen nicht zu früh zu keimen beginnen. Frost vertragen sie nicht - sie werden dann süß und sind nicht mehr zu genießen.

Kleine Mengen kann man in einer Lattenkiste unterbringen, größere Vorräte (mehr als 50 Kilogramm) in einem höheren Lattengestell, das im unteren Bereich mit einer Spendelade ausgerüstet ist (s. Zeichnung), aus der die Kartoffeln entnommen werden. Der Vorrat rutscht jeweils nach,



Eine Kartoffelkiste kann man sich aus Brettern oder Latten selbst bauen. Wichtig ist die Schrägstellung des unteren Abschlusses, der Spendelade.



Zwiebeln und Knoblauch knüpft man zum Aufhängen so in Zopfform zusammen.

man kann getrost von oben her eine neue Lieferung nachschütten. In einem sehr trockenen Keller (Luftfeuchtigkeit unter 80%) kleidet man die Wände der Kiste mit Polyäthylenfolie aus, damit die Kartoffeln nicht zuviel Feuchtigkeit verlieren (und einschrumpeln). In der Kartoffelkiste bleiben die Knollen bis zu neun Monaten lang genußfähig.

Zwiebeln und Knoblauch. Beide Zwiebelfrüchte erntet man mit den Schläuchen. Sie dienen, auch in Verbindung mit Bast oder Bindfaden, zum Zusammenflechten in Zopf- oder Kranzform oder zum Zusammenbinden in Bündeln. Zöpfe, Kränze oder Bündel hängt man an einem luftigen, trockenen, nicht zu warmen Ort zum Trocknen auf. Zwiebeln und Knoblauch können aufgehängt überwintern. Man kann sie aber auch in luftdurchlässigen Regalen oder flachen Holzkisten aufbewahren.

Gläser und Dosen. Eingemachtes (in verschlossenen oder zugebundenen Gläsern)

braucht, wie Obst und Gemüse, einen trockenen, luftigen, dunklen, kühlen und frostfreien Lagerplatz. Im Keller stellt man die Gläser auf rostförmige Regalböden und kontrolliert regelmäßig, ob etwa Gläser aufgegangen oder Marmeladen schimmelig geworden sind. Andere Aufbewahrungsmöglichkeiten sind eine gut belüftbare Vorrats- oder Speisekammer, eine mit Regal versehene Nische im dunklen Flur, notfalls der Schlafzimmerschrank, dessen Oberseite mit Gläsern vollgestellt werden kann, oder ein Hängeschrank in einem kühlen Raum. Die durchschnittliche Lagerzeit von einem Jahr sollte man nicht überziehen - bis dahin gibt es auch schon wieder neues Obst und Gemüse.

Vollkonserven können dagegen bis zu zwei Jahre ohne größeren Qualitätsverlust in Räumen mit mittlerer Luftfeuchtigkeit (50-70%) und einer Durchschnittstemperatur von 10-16° C aufbewahrt werden. Glaskonserven müssen zusätzlich vor Licht geschützt werden. Das gilt auch für ausgelassenes Fett, das am besten im Steintopf untergebracht wird.

Lagern im Freien. Bleichsellerie, Lauch und Schwarzwurzeln kann man bis zum Verbrauch im Boden lassen und bei stärkerem Frost mit einem Folienrahmen oder -tunnel zudecken oder ausgraben und im Keller in Sand einschlagen. Das im Winter unbenutzte Frühbeet eignet sich ebenfalls für das Einschlagen von Gemüse, wobei allerdings eine rechtzeitige Räumung bis zur Frühjahrssaat einzuplanen ist.

Der traditionelle »Lagerraum« für größere Mengen Wurzelgemüse (Kartoffeln, Mohrrüben, Sellerie usw.) ist die Miete. Zu ihrer Anlage klopft man den Boden im Bereich der Miete glatt oder gräbt bei trockenem Boden auch eine flache Wanne aus und schichtet das Wurzelgemüse pyramidenförmig auf. Zwischenlagen aus Sand sind zu empfehlen. Die dachartige Miete wird

erst mit Langstroh (Halme von oben nach unten) abgedeckt, darüber kommt ein 15 Zentimeter dicker Erdmantel, der sorgfältig angeklopft werden muß. Als Luftabzug kann man einen Strohwisch in den First einbauen - und zwar so, daß er etwaigen Regen nicht nach innen leitet. Er soll für eine Belüftung der Miete sorgen. Rings um die Miete wird ein Graben mit Ablauf ausgehoben, der Regen- oder Schneeschmelzwasser ableitet. In stark frostgefährdeten Gegenden muß die Erdschicht verstärkt werden. Eine absolute Garantie für Frostsicherheit kann die Miete nicht bieten - sind niedrigste Temperaturen angesagt, muß man die Miete ggf. rechtzeitig räumen und ihren Inhalt in den Keller bringen. Bei normalem Verlauf öffnet man die Miete nur dann, wenn man größeren Bedarf an Kartoffeln und Wurzelgemüse hat. Es lohnt sich natürlich nicht, die schützende Hülle wegen einiger Eimer Kartoffeln aufzumachen.

Vom Eisschrank zum Kühlschranks

Die kurzfristige Lagerung von Vorräten im elektrisch betriebenen Kühlschrank ist noch eine ziemlich junge Erfindung. Der erste Apparat dieser Art bestand aus Holz und wurde 1913 in Chicago vorgestellt. Bis dahin (und noch lange danach) mußte Urgroßmutter sich mit dem Eisschrank behelfen, soweit sie überhaupt in der glücklichen Lage war, sich so etwas leisten zu können. Der hölzerne, innen mit Zinkblech ausgekleidete Schrank bezog seine Kälte von Eisbrocken, die in einem Blechkasten untergebracht waren. Lange hielt sich das Eis darin nicht. Die Belieferung der Eisschrank-Haushalte mit Stangeneis war deshalb für die Besitzer von Eisteichen, aus denen die Stangen im Winter geschnitten wurden (meist handelte es sich dabei

um Brauereien), ein solides Dauergeschäft.

Der Elektrokühlschrank. Praktisch jeder selbständige Haushalt im Bundesgebiet verfügt heute über einen Kühlschrank. Die Vorschriften für seine richtige Behandlung - Einstellung und Kontrolle der Kühltemperatur, regelmäßiges Säubern und Abtauen (sofern das Gerät nicht eine Abtauautomatik hat) - sind den meisten Hausfrauen schon in Fleisch und Blut übergegangen, was viele aber nicht hindert, die Leistungsfähigkeit dieses Gerätes immer wieder falsch einzuschätzen. Ein Kühlschrank ist keine Gefriertruhe, er arbeitet bei Temperaturen zwischen 2 und 5° C, kann also Lebensmittel nicht unbegrenzt frisch halten und die Verminderung des Nährstoffgehalts nur verzögern, nicht verhindern. So ist es zu erklären, daß die Zahl der Lebensmittelvergiftungen zugenommen hat, seit der Kühlschrank Allgemeingut geworden ist, obwohl man das Gegenteil hätte annehmen müssen. Wichtig ist, daß die empfindlichsten, am leichtesten verderblichen Nahrungsmittel stets an die kälteste Stelle des Kühlschranks gebracht werden. Sie liegt nicht bei jedem Modell an der gleichen Stelle. Es sind zwei Typen zu unterscheiden:

- Zweisternkühlschrank (mit Eisfach = offenem Verdampferfach): kälteste Stelle unmittelbar über dem Verdampferfach.
- Dreisternkühlschrank (mit Gefrierfach) oder Kühlschrank mit getrenntem Gefrierfach und Kälteplatte an der Rückwand: kälteste Stelle über dem Gemüsesfach. An dieser Stelle sollten Fleisch und alle Fleischerzeugnisse untergebracht werden, einschließlich Hackfleisch, das höchstens einen Tag gelagert werden darf, ferner frische See- und Süßwasserfische (Lagerung 1/2-1 Tag), am besten mit Eisstückchen be-

deckt, außerdem von den Gemüsen und Kräutern ausgepaltete Erbsen, Petersilie, Schnittlauch und fertiger Kartoffelsalat, von den Beerenfrüchten Erd-, Heidel- und Himbeeren.

Die Butter gehört verpackt oder in einer Dose ins Butterfach, für die meisten Gemüse ist die Gemüseschale am besten geeignet, und Käse gibt man in den Käsebehälter, soweit er nicht schnell verbraucht werden kann.

In der Regel wird alles, was dem Kühlschrank anvertraut werden soll, in Frischhaltebeutel, -folien oder -folienschläuche verpackt, damit die Lebensmittel nicht austrocknen. Außerdem gibt es Formen und Dosen mit Deckeln für die Kühlschrank-Aufbewahrung. Wenn der Deckel fehlt, legt man Frischhaltefolie darüber. Unverpackt bleiben im allgemeinen nur Eier, frische Fische, Räucherfische und alle weichen Beerenobstarten, außerdem Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen, Äpfel und Birnen. Konserven füllt man in Schüsseln um und deckt mit Folie zu. Einzelheiten über die Tiefgefrieretechnik lesen Sie bitte auf den folgenden Seiten nach.

Die Tiefgefrieretechnik

Tiefgefrieren gilt als das beste Verfahren, Lebensmittel für längere Zeit haltbar zu machen, da Farbe, Geschmack, Beschaffenheit, Nährwert und Vitamine besser erhalten bleiben als bei anderen Techniken der Vorratswirtschaft. Darüber hinaus gibt es kein arbeitsparenderes Verfahren der Konservierung auch größerer Mengen - etwa bei der Hausschlachtung. In bäuerlichen Haushalten hat das Tiefgefrieren deshalb schon zu einer Zeit Freunde gefunden, als es noch gar keine »richtigen« Tief-

kühltruhen und -schränke gab, sondern nur ungefügte Gemeinschafts-Gefrieranlagen, die oft in eigenen Häusern untergebracht waren und in denen jedes Anwesen »sein« Gefrierfach belegen konnte. Die Vorarbeiten beim Tiefgefrieren verlangen weniger Zeit als beim Einkochen. Außerdem kann man viele Speisen gleich in größeren Mengen bereiten, einen Teil davon sofort verbrauchen und zwei bis drei Familienportionen tiefgefrieren - eine Möglichkeit, von der noch viel zu wenig Gebrauch gemacht wird.

Allgemeine Tiefgefrierregeln

Grundsätzlich können alle Lebensmittel tiefgeforen werden, die zum Kochen, Braten oder Backen bestimmt sind, außerdem fertige Speisen. Ausnahmen sind auf den folgenden Seiten vermerkt. Zu beachten sind ganz allgemein diese Regeln:

- Nur Lebensmittel bester Qualität tiefgefrieren und dabei die Vorschriften des Geräteherstellers genau beachten.
- Das Gefriergut in Portionen -für jeweils eine Mahlzeit oder einen Tagesbedarf aufteilen, Inhalt mit Portionszahl und Einlegetag auf der Packung kennzeichnen.
- Gemüse muß in der Regel vor dem Gefrieren blanchiert werden.
 - Luftdichte Verpackung schützt die Lebensmittel vor dem Austrocknen. Das Verpackungsmaterial muß geruchfrei, luft- und feuchtigkeitsundurchlässig, säure- und fettbeständig sein und sich bei tiefen Temperaturen nicht nachteilig verändern.
- Der Gefriervorgang soll so schnell wie möglich verlaufen. Moderne Geräte sind mit einer eigenen Schaltstufe für das Schnellgefrieren ausgerüstet.
- Aufgetautes muß rasch verbraucht wer-

den. Erneutes Gefrieren ist in manchen Fällen möglich, verringert aber Nährwert und Ansehnlichkeit des Gefriergutes.

Richtiges Verpacken. Unverpackte Lebensmittel sollten nicht einmal kurzfristig in das Gefriergerät gelegt werden. Als Verpackungsmaterial ungeeignet sind Pack- oder Pergamentpapier und Cellophan-Einmachhaut. Die wichtigsten Möglichkeiten:

○ Alufolie, ebenso Kunststoff-Folie (Polyäthylen, mindestens 0,05 mm stark) in Bahnen oder Schläuchen, eignen sich für Fleisch, Geflügel, größere Backwaren, sperrige Lebensmittel. Polyäthylenfolie kann man mit preiswerten Spezialgeräten entlüften und luftdicht verschweißen.

○ Kunststoffbeutel aus Polyäthylen kommen vor allem für Gemüse, Obst, Kleingebäck und geschnittenes Fleisch (z. B. Gulaschfleisch) in Frage. Auch sie lassen sich problemlos entlüften und verschweißen.

○ Behälter aus Kunststoff, imprägniertem oder gewachstem Karton oder Alufolie sind das ideale Verpackungsmaterial für flüssiges oder breiiges Gefriergut, z.B. Säfte, Apfelmus, Obst in Zuckerlösung, auch für Fertiggerichte. In Alu-Backformen kann man Kuchen backen und auch gleich einfrieren.

Die Folien oder Beutel müssen das Gefriergut dicht umschließen. Die Öffnungen deckelloser Behälter verschließt man mit einem doppelten Folienstück und Gummiring. Jedes Paket muß gekennzeichnet sein - nach dem Einfrieren kann man nämlich nicht mehr genau erkennen, was sich eigentlich in der Packung befindet. Dazu verwenden Sie einen Spezialfilzschreiber für die Folienbeschriftung oder Etiketten, die für die Tiefkühltruhe geeignet sind. Angaben: Datum, Inhalt, Zahl der Portionsstücke.

Was friert man wie ein?

Tiefgefrorenes darf man nicht beliebig lange lagern. Bei Überschreitung der erprobten Lagerzeiten wirken sich Qualitätsverluste aus, die durch fehlerhafte Vorbehandlung und Verpackung des Gefriergutes oder auch durch zu hohe Lagertemperatur noch verstärkt werden. Wenn Sie sich an die folgenden Grundregeln halten, herrscht in Ihrer Truhe oder Ihrem Schrank immer Ordnung, und Sie werden sich nie über die mangelnde Qualität von Gefriergut zu beklagen brauchen.

Fleisch- und Wurstwaren. Nur gut abgehangenes, zartes Fleisch verwenden. Schwere Braten brauchen zu lange zum Durchfrieren, deshalb Portionsstücke bevorzugen, mit Folien-Zwischenlagen verpacken. Sehr fettes Fleisch wird bei längerer Lagerdauer ranzig. Das Einfrieren von Suppenknochen lohnt sich nicht - besser konzentrierte Brühe kochen und tiefgefrieren. Würste brauchen auch dann eine zusätzliche Verpackung, wenn sie vom Darm umhüllt sind. Hackfleisch sollten Sie möglichst nicht gewürzt einfrieren.

O Lagerdauer in Monaten: frischer Speck 2-4; Innereien 3-6; fettes Schweinefleisch, Hackfleisch, Würste und Aufschnitt, geräucherter Speck 4-6; Kalbfleisch, mageres Scheinefleisch 6-8; Hammelfleisch 8-10; Rindfleisch 10-12.

Geflügel. Geeignet sind grundsätzlich alle Geflügelarten. Das Geflügel wird gerupft, ausgenommen, abgesengt und mehrmals gewaschen. Es muß mindestens 24 Stunden auskühlen bzw. abhängen. Größeres Geflügel (z.B. Gans, Puter) kann man halbieren oder vierteln. Flügel und Keulen bindet man an den Rumpf, die Innereien werden gesondert verpackt und mitgefroren.

O Lagerdauer in Monaten: Ente 4-6, Gans, Pute 6-8; Hähnchen, Hühner und Wildgeflügel (z.B. Fasan, Rebhuhn, Wildente) 8-10.

Wild. Jede Art von Wild ist geeignet. Wie alle anderen Fleischarten wird auch Wildfleisch bratfertig hergerichtet: abgehangt, abgezogen, zerlegt, von Häuten und Sehnen befreit. Kleinfleisch, z.B. für Wildpfeffer und Ragouts, verpackt man gesondert. Knochen sollten weitgehend ausgelöst werden.

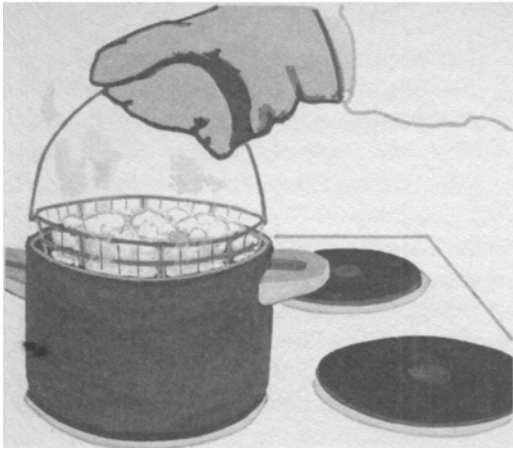
O Lagerdauer in Monaten: gespicktes Wildfleisch 2-3; fettes Wildfleisch 6-8; mageres ungespicktes Wildfleisch 10-12.

Fische. Nur fangfrischer Fisch kommt in Frage. Im Fischgeschäft gekauft Fischfilet war vielleicht schon einmal gefroren und sollte nicht nochmals eingefroren werden. Dagegen kann man selbstverständlich unaufgetauten Tiefkühlfisch im Gefriergerät lagern. Für den Hausgebrauch eignen sich also in erster Linie Süßwasserfische, die zubereitungsfertig (ausgenommen, gewaschen, geschuppt) hergerichtet sein müssen. Große Fische kann man in Portionen zerteilen, man kann aber auch lediglich Kopf und Schwanz wegschneiden, um Platz zu sparen.

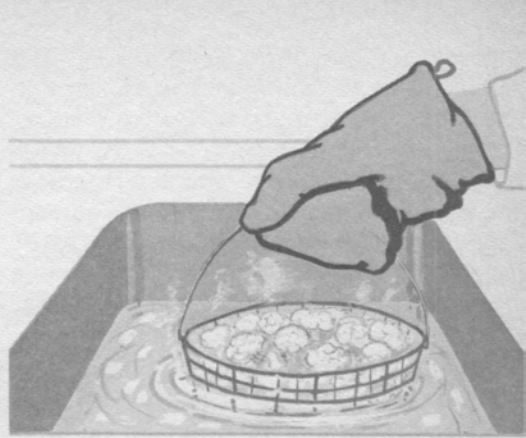
Fische, die später blau gekocht werden sollen, friert man unverpackt 2-4 Stunden vor, taucht sie dann in kaltes Wasser, so daß sich ringsum eine dünne Eisschicht bildet, und verpackt sie für das endgültige Einfrieren.

O Lagerdauer in Monaten: Karpfen, Hecht bis 2; Forelle, Schleie, Fischfilet 2-3. Lagerdauer keinesfalls überschreiten.

Gemüse. Alle Gemüsearten, die gekocht (gedünstet, gedämpft) gegessen werden, kommen in Frage, ausgenommen Tomaten, Zwiebeln, Paprikaschoten, Sellerie,



Gemüse blanchieren: In einem Sieb hält man das Gemüse einige Minuten in das in einem großen Topf kochende Wasser.



Anschließend wird das Gemüse in kaltem Wasser abgeschreckt, möglichst unter Zusatz von einer Handvoll Eiswürfel.

Rettich, Radieschen und Blattsalate. Salatgurken schmecken nach dem Auftauen weich und labbrig, lohnen das Einfrieren also auch nicht.

Gemüse muß vor dem Einfrieren grundsätzlich blanchiert werden (Ausnahme: bereits gekochtes Gemüse, z.B. rote Rüben). Dazu bringt man etwa 5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen, gibt das Gemüse portionsweise in einem Siebkorb hinein, läßt das Wasser wieder aufkochen und wartet die vorgeschriebene Blanchierzeit ab. Dann nimmt man das Gemüse im Korb aus dem Wasser und taucht es in kaltes Wasser (am besten Eiswürfel zusetzen). Nach dem Abtropfen das Gemüse verpacken.

O Blanchierzeiten ab Aufkochzeitpunkt in Minuten: Blumenkohl, Erbsen, Spinat, Suppengrün-Kräuter 2; Mohrrüben 2-3; Rosenkohl, grüne Bohnen, Spargel, Kohlrabi und Pilze aller Art 3-4. O Lagerdauer in Monaten: Kohlrabi, Spargel, Suppengrün 6-8; Blumenkohl, Pilze, Mohrrüben 8-10; grüne Bohnen, grüne Erbsen 9-12; Rosenkohl, rote Rüben, Spinat, Zuckermais 10-12.

Küchenkräuter. Das Tiefgefrieren von frischen Würzkräutern ist besonders lohnend. Es gibt zwei Möglichkeiten:

- O Kräuter schneiden oder hacken, auf die Fächer des Eiswürfelbehälters verteilen, mit Wasser übergießen und einfrieren, einzeln in Alufolie verpacken.
- O Kräuter auf einer Platte locker in die Gefriertruhe geben und gefrieren lassen, dann in Beutel verpacken, aus denen jederzeit auch kleinere Mengen entnommen werden können.

Sehr gut gefriergeeignet sind Dill und Petersilie, gut geeignet Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Oregano, Kerbel, Salbei und Thymian. Estragon und Rosmarin behalten ihren Geschmack nur beim Eiswürfelverfahren. Brunnenkresse und Kerbel werden vor dem Gefrieren blanchiert.

O Lagerdauer: 10-12 Monate.

Obst. Genußreifes (weder halb- noch überreifes) Obst aller Art läßt sich tiefgefrieren. Äpfel und Birnen müssen halbiert oder geviertelt, Pfirsiche und Aprikosen überbrüht und abgezogen werden. Pflaumen, Kirschen und Mirabellen kann man

entsteinen. Beerenfrüchte werden entstielt (Johannis- und Stachelbeeren) bzw. entkelcht (Erdbeeren) und sorgfältig verlesen. Dementsprechend werden auch Wildfrüchte (Heidel-, Brom- und Holunderbeeren usw.) behandelt. Alle Früchte können ungezuckert eingefroren werden. Zuckerbeigabe trägt aber zur Erhaltung von Aroma und Farbe bei. Man kann entweder trocken zuckern (50-60 g Zucker je 500 g Früchte) oder die Früchte mit Zuckerlösung (150-300 g Zucker auf 1/2 l Wasser) übergießen. Im ersten Fall verpackt man in Beutel, im zweiten in Kunststoffbehälter. Für Kuchenbelag vorgesehene Früchte (z.B. Erdbeeren) auf einer Platte einzeln gefrieren und dann erst verpacken.

O Lagerdauer in Monaten: Mirabellen, Rhabarber 8-10; Äpfel, Apfelmus, Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen 8-12; Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Zwetschgen und alle Fruchtsaftarten 10-12. Bei Obst ist die Überschreitung der Lagerdauer am ungefährlichsten.

Molkereiprodukte und Eier. Milch, Sahne, Butter und Käse wird man nur in Ausnahmefällen (z. B. besonders günstiges Angebot) einfrieren. Nicht alle Sorten sind gefriergeeignet. Eier erfordern umständliche Vorbereitungen.

O Milch am besten in der Originalverpackung einfrieren. Es kommt nur homogenisierte Milch in Frage, also keine Frischmilch mit oben schwimmender Sahneschicht.

O Sahne vor dem Einfrieren zuckern, wenn sie später gesüßt verwendet werden soll. Sowohl ungeschlagene als auch geschlagene Sahne kann eingefroren werden. Sie ist nach dem Auftauen als Kaffeesahne ungeeignet, weil sich Flocken bilden.

O Käse läßt sich als Weichkäse oder

Quark gut einfrieren, als Hartkäse weniger gut. Am wenigsten eignen sich krümelige Käsesorten. Auch originalverpackten Käse zusätzlich einpacken, zwischen Schnittkäsescheiben Folienstücke legen.

O Butter läßt sich tiefgefroren am besten lagern, wenn sie ungesalzen und Süßrahmbutter ist. Gesalzene und Sauerrahmbutter (also vor allem solche aus eigener Herstellung) sind weniger gut geeignet. Für kurze Lagerdauer genügt die handelsübliche Alu-, nicht aber die Papierverpackung. Einmal aufgetaute Butter sollte innerhalb kurzer Zeit verbraucht werden.

O Eier kann man nicht in der Schale gefrieren, sie würde platzen. Entweder die Eier aufschlagen und Eigelb sowie Eiweiß jeweils gesondert gefrieren, oder Eigelb mit Eiweiß verrühren und leicht gesalzen einfrieren. Eiweiß kann man auch im Eiswürfelbehälter des Kühlschranks portionsweise gefrieren, es eignet sich nach dem Auftauen gut zum Schneeschlagen.

O Eiscreme und Sahneeis sind für das Einfrieren gut geeignet.

O Lagerdauer in Monaten: Eiscreme 2; Sahneeis (halbgefroren) 2-4; Milch, Sahne, Schlagsahne 2-3; Käse, Butter 6-8; Eigelb 8-10; Volleimasse 10; Eiweiß 10-12.

Backwaren. Sowohl Teige als auch fertige Backwaren kommen in Frage. Füllungen oder Beläge (z.B. Gelee, Marmelade, Obst) läßt man weg, auch das Glasieren unterbleibt - beides holt man nach dem Auftauen, also kurz vor dem Verbrauch, nach. Fertiggebäck am besten noch lauwarm einfrieren, um die Frische zu erhalten. Verzierte Cremetorten unverpackt vorgefrieren, dann einpacken und lagern. Kleingebäck verpackt man in Kunststoffbehältern oder -beuteln. Für Teige und

Fertiggebäck gibt es Formen aus Alufolie, in denen die Kuchen später gebacken bzw. nach dem Auftauen nachgebacken werden können. Geeignete Teige sind Hefeteig (vor dem ersten Gehen einfrieren), Mürb-, Rühr- und Blätterteig. Brandteig und Baisermasse lassen sich nicht einfrieren. O Lagerdauer in Monaten: Biskuittorte (gefüllt) 1-1 1/2; Mürbeteig 1-3; Hefe-, Rühr- und Blätterteig 2-3; Hefekleingeback, Blätterteiggebäck (auch Pasteten) 2-4; Käsekuchen 3-4; Brötchen, Mürbeteigböden, Biskuitböden, Obstkuchen oder -torten, Rührkuchen, Stollen, Brot 4-6.

Fertiggerichte. Fachleute haben ermittelt, daß es genauso viel Arbeit macht, für acht Personen Gulasch zu kochen wie für vier. Nicht nur Arbeit, sondern auch Energie (Strom, Gas, Kohlen) und Abwasch werden gespart, wenn man von bestimmten Speisen gleich mehr zubereitet und einen Teil zur späteren Verwendung tiefgefriert. Das Verfahren lohnt sich vor allem bei Speisen, die viel Arbeit machen.

Nicht in Frage kommen alle Gerichte mit Mayonnaise und empfindliche Sahnepfeisen. Da manche Gewürze bei längerer Lagerdauer »umschlagen«, würzt man nur sparsam und gibt dafür nach dem Auftauen Gewürze oder frische Kräuter dazu. Alle Fertigspeisen sollten mit Rücksicht auf das spätere Erwärmen nur knapp gegart werden, damit sie nicht zerfallen. Besonders gefriergeeignet sind z.B. Gerichte mit Hülsenfrüchten, Gulasch, Frikassee und Ragout, gekochte und gedünstete Gemüse, Kartoffelgerichte (mit Ausnahme von Salz- und Pellkartoffeln), eingedickte Suppen, mit Grieß oder Reis gebundene Speisen (dabei kein Eiweiß unterziehen). Sie können aber auch fertige Braten von Schlachtfleisch und Geflügel einfrieren. O Lagerdauer von Fertiggerichten im allgemeinen bis zu 3 Monate.

Trocknen und Einsalzen

Das Trocknen überschüssiger Sammel- und Erntevorräte ist die älteste aller Konservierungstechniken. In warmen Ländern werden heute noch große Mengen Früchte und Gemüse an der Sonne getrocknet. Man braucht dabei nur an Feigen, Datteln und Rosinen oder Hülsenfrüchte zu denken. Im bäuerlichen Haushalt deckten Backpflaumen, Dörrbirnen und -äpfel einen Teil des winterlichen Fruchtebedarfs. Aus den sorgsam verwahrten getrockneten Schätzen wurden in der kalten Jahreszeit bodenständige Spezialitäten wie Schlesisches Himmelreich oder schwäbisches Hutzeln oder Kletzenbrot bereitet. Dem Salz als Konservierungsmittel verdanken wir zarte Matjesheringe oder Schinken aller Art. Sowohl Heringe als auch Schweineschinken können längst auch auf andere Art haltbar gemacht werden. In diesen beiden Fällen ist aber der durch das Salzen oder Pökeln erzielte spezielle Geschmack so untrennbar mit dem Produkt verbunden, daß es bei der technisch veralteten Methode blieb und sicherlich noch lange bleiben wird. Ähnlich verhält es sich auch mit der Zubereitung von Sauerkraut und anderen milchsäuren Konserven, die im folgenden Abschnitt behandelt werden.

Wie man Obst und Gemüse trocknet

Beim Trocknen wird dem Gewebe von Früchten und Gemüse Wasser entzogen. Das genügt, um alle Lebensvorgänge stillzulegen. Da alle Kleinlebewesen zu ihrer Entwicklung Wasser brauchen, wird ihre

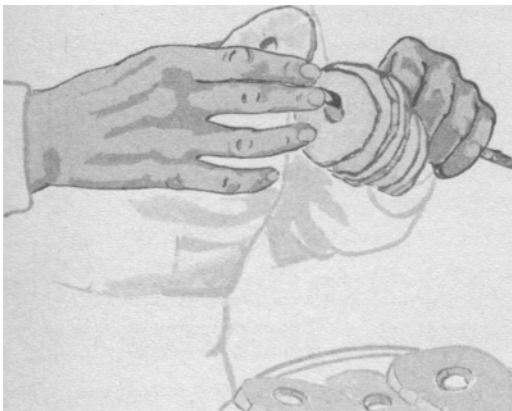
weitere Tätigkeit durch das Dörren ausgeschattet. Gut getrocknetes Dörrobst und -gemüse ist bei richtiger Lagerung fast unbegrenzt haltbar, eignet sich also besonders gut für das Anlegen von Vorräten.

Die Trockenverfahren. Der Dörrvorgang setzt dreierlei voraus: die richtige Temperatur, eine ausreichende Belüftung - und Geduld, denn es kann je nach dem gewählten Verfahren viele Stunden oder auch einige Tage dauern, bis das Dörrgut gründlich durchgetrocknet und damit lagerfähig ist. Früchte und Gemüse müssen so vorbereitet und ausgebreitet werden, daß Wärme und Luft von allen Seiten heran können. Dazu zerteilt oder schneidet man besonders dicke, wasserreiche oder empfindliche Früchte und Gemüse und hängt sie auf oder breitet sie auf Gittergestellen aus. Diese Gestelle bestehen aus einfachen Holzrahmen mit einem Überzug aus Gazestoff oder verzinktem oder rostfreiem Drahtgitter. Man kann sie leicht selbst herstellen, am besten in einem Format, das dem eines Backofen-Kuchenblechs ent-

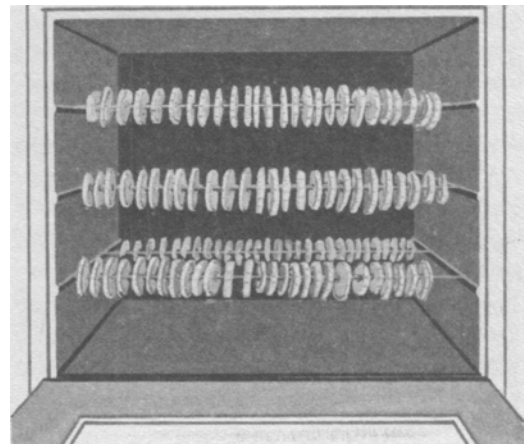
spricht. Zwei bis drei Gitter dieser Art sollte man schon haben. Die Techniken:
O An der Luft: Dörrgut auf Gitterrahmen in die Sonne oder an einem luftigen Platz in den Schatten legen oder auf Fäden ziehen und aufhängen. Regelmäßig kontrollieren und dabei wenden. Ggf. im Backofen fertig trocknen.

O Im Backofen: Dörrobst auf Gitterrahmen in den Backofen schieben, je einen Rahmen auf die untere und die obere Schiebeleiste (beim Heißluftherd können es drei Gitterrahmen sein). Gedörrt wird bei ganz oder einen Spalt geöffneter Backofentür zuerst etwa eine Stunde lang bei 50° C, dann bei 65° C. Wenn Ihr Ofen so niedrige Temperaturen nicht anzeigt, besorgen Sie sich ein Ofenthermometer. Das fertige Dörrgut über Nacht abkühlen lassen oder zum Nachtrocknen an die Luft legen.

O Trockenapparate: Elektrisch betriebene Dörroschränke mit herausziehbaren Gitterrahmen verwendet man nach der jeweiligen Gebrauchsanleitung. Sie lohnen sich nur, wenn man regelmäßig grö-



Äpfel trocknet man am besten in Scheiben, die auf dünne Stöcke von Ofenbreite gefädelt werden müssen.



Die Stöcke setzt man auf die Schiebeleisten des Backofens. Getrocknet wird bei offener oder angelehnter Ofentür.

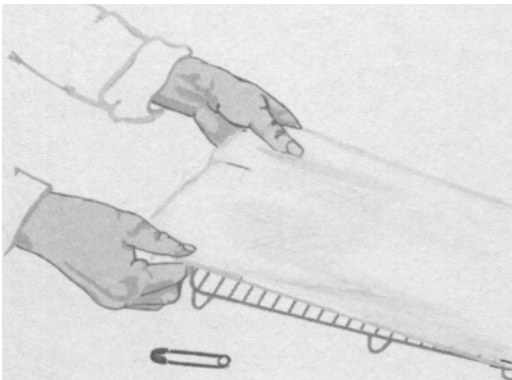
ßere Mengen Früchte oder Gemüse trocknen will.

Fertiges Dörrgut bewahrt man in Schachteln auf, die mit Pergamentpapier ausgelegt sind. Man kann es aber auch in Mullsäckchen binden und aufhängen, wobei es auf lange Sicht jedoch leicht verstaubt.

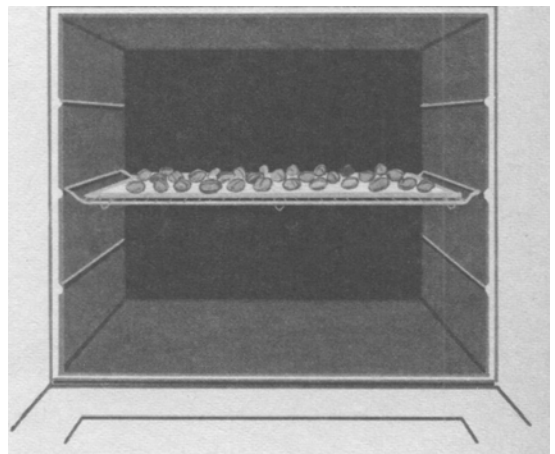
Dörren von Obst. Verwendet werden reife, aber nicht überreife, saubere, von angefaulten Stellen freie Früchte. Vor der Verarbeitung gründlich waschen oder auch einige Minuten blanchieren. Hinweise für die geeigneten Obstarten:

- Äpfel: Schälen und Kernhaus ausstechen, die Äpfel in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Auf Gitterrahmen, auf Fäden oder dünne Holzstäbe gezogen trocknen. Um das Braunwerden zu verhüten, kann man die Apfelringe vor dem Trocknen kurz in leicht gesalzenes Wasser tauchen.
- Aprikosen: Die Früchte halbieren, entsteinen, mit der Öffnung nach oben auf das Trockengitter legen, am besten im Backofen trocknen.

- Birnen: Schälen, vierteln und vom Kernhaus befreien, wie Äpfel in leicht gesalzenes Wasser tauchen. Mit den Schnittflächen nach oben trocknen.
- Kirschen: Auch süße Wildkirschen sind geeignet. Am besten in der Sonne trocknen, im Backofen nachtrocknen. Die Steine werden nicht entfernt.
- Pfirsiche: Die Früchte halbieren, entsteinen, mit der Öffnung nach oben auf das Trockengitter legen, am besten im Backofen trocknen.
- Weintrauben: Abbeeren, auf das Trockengitter legen und in der Sonne oder im Backofen trocknen. Kernlose Arten sind am besten geeignet.
- Wildfrüchte: Gut ausgereifte Früchte verlesen, auf Trockengittern in der Sonne oder im Backofen trocknen. Geeignet sind vor allem Heidel-, Holunder- und Preiselbeeren. Hagebutten müssen zuvor entkernt werden, man kann das Fruchtfleisch auf Fäden ziehen und an der Sonne aufhängen.
- Zwetschgen und Pflaumen: Gut reife Früchte von den Stielen entfernen, mit



Der Grillrost oder ein Kuchengitter wird mit Gazestoff bespannt. Man befestigt ihn mit Klammern oder Sicherheitsnadeln.



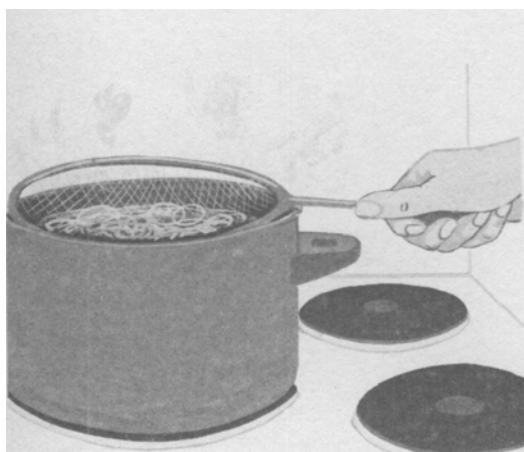
Auf dieser Unterlage kann man Früchte oder Pilze trocknen - auch in mehreren Stockwerken übereinander auf einmal.

dem Stielansatz nach oben auf den Gitterrahmen setzen und möglichst erst in der Sonne vor-, dann im Backofen fertig trocknen. Alufolie unterlegen, um abtropfenden Saft aufzufangen. Im allgemeinen werden Zwetschgen mit Stein getrocknet. Man kann sie aber auch vortrocknen, dann entsteinen und auf dem Gitter fertig trocknen. Falls sich die Haut leicht entfernen läßt, zieht man sie ab.

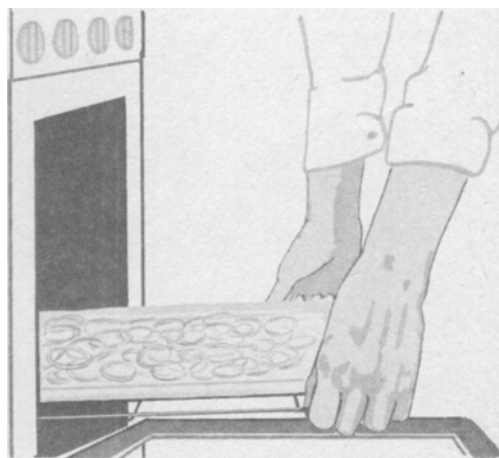
Vor der Zubereitung muß Dörrobst aller Art mindestens 12 Stunden eingeweicht werden, damit es die durch das Trocknen verdunstete Flüssigkeitsmenge wieder aufnehmen kann. Das Einweichwasser verwendet man zum Kochen der Früchte.

Dörren von Gemüse. Gemüse wird in größerem Umfang industriell getrocknet, etwa für Trockenkonserven zur Suppenbereitung oder für Kartoffelknödel- und -püree-mehl. Im Haushalt lohnt sich das Gemüsedörren im allgemeinen nicht, weil die meisten Gemüsearten sich auf andere Weise besser konservieren lassen. Einige Tips:

- Hülsenfrüchte: Erbsen und Bohnen läßt man für die Samengewinnung an der Pflanze voll ausreifen und trocknen. Die Früchte brauchen dann nur noch ausgehült und nachgetrocknet zu werden. Gelingt das Trocknen an der Pflanze nicht, nimmt man die Schoten ab und legt sie auf dem Dachboden zum Trocknen aus.
- Kräuter: Würz- und Teekräuter sind ein lohnendes Objekt für die Haustrocknung. Einzelheiten über die Technik lesen Sie bitte auf S. 228 nach.
- Pilze: Gut geeignet für das Trocknen sind vor allem flachköpfige Pilze. Die Stengel schneidet man am besten ab und verwendet sie anderweitig. Von den Hüten werden die Lamellen entfernt. Das Fruchtfleisch schneidet man in dünne Scheiben, die auf den Gitterrahmen gelegt, oder in etwas dickere, zum Auffädeln geeignete Scheiben, die aufgehängt werden. Trocknen an der Luft oder im Backofen.
- Würzpilze: Kräftig schmeckende Pilze (z.B. Pfifferlinge, Reizker, Hallimasch)



Zwiebelringe lassen sich gut trocknen. Sie müssen aber zuvor weich gekocht oder blanchiert und abgeschreckt werden.



Die abgetropften Zwiebelringe breitet man auf dem stoffbedeckten Rost aus. Beim Dörren bleibt die Ofentür offen.



Ostpreußische Schmandsuppe

*200 g Backpflaumen, 1 El Zuckersirup,
30 g Mehl, 1 Prise Salz, 1/8 l saure Sahne;
für die Klößchen: 150 g Mehl, 1 Ei, Salz*

Backpflaumen über Nacht einweichen, in gut 1 l Wasser garen und abgießen. Die Brühe mit Sirup aufkochen, Mehl mit etwas kaltem Wasser verquirlen und einlaufen lassen, 5 Minuten gut durchkochen. Für die Klößchen Mehl mit Ei, Salz und etwas Wasser zu einem nicht zu festen Teig vermengen, mit dem Teelöffel Klößchen abstechen und in der Suppe garen. Backpflaumen wieder in die Suppe geben, aufkochen, mit Salz abschmecken und die Sahne hineinrühren.

Schlesisches Himmeireich

*250 g gemischtes Dörr Obst,
350 g magerer Räucherspeck,
2 Tl Speisestärke, Salz, Zucker, je 1 Prise
gemahlener Zimt und Piment, etwas
Zitronensaft*

Backobst über Nacht einweichen, dann im Einweichwasser erhitzen. Speck in etwa 3/4 l Wasser fast gar kochen, das Backobst ohne die Brühe (anderweitig verwenden) dazugeben und beides vollends garen. Speck herausnehmen, in Würfel schneiden und wieder in die Brühe legen. Speisestärke kalt anrühren und in die Brühe geben, kurz aufkochen und würzen. Dazu gibt es Mehl- oder Kartoffelklöße.

Schwarzer Magister

*375 g Weißbrot, 60 g Butter,
500 g Backpflaumen, Fett für die Form,
1/2 l Milch, 2 Eier, 50 g Zucker; 60 g Butter*

Weißbrot in Scheiben schneiden, in der Pfanne in heißer Butter beiderseits kräftig rösten. Über Nacht eingeweichte Backpflaumen kurz aufkochen, abkühlen lassen und entsteinen. Eine ofenfeste Form fetten, lagenweise Brot und Pflaumen hineingeben. Milch mit etwas Pflaumenbrühe. Eiern und Zucker verquirlen, übergießen und Butterflöckchen aufsetzen. Den Schwarzen Magister im vorgeheizten Ofen 50-70 Minuten bei 200° C backen und heiß auf den Tisch bringen.

Bachmüllers Hutzelkuchen

*500 g Backpflaumen, 500 g Dörrbirnen,
60 g Zucker, 1 Tl Zimt; 500 g Mehl,
30 g Hefe, 1/4 l Milch, 75 g Zucker,
100 g Butter, 1 Ei, 1 gestrichener Tl Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Prise
gemahlene Muskatblüte; Fett für das
Blech, 1 Eigelb*

Backpflaumen und Birnen über Nacht getrennt einweichen. Am nächsten Tag die Pflaumen entsteinen, mit den grobgeschnittenen Birnen durch den Fleischwolf drehen, beides verrühren, mit Zucker und Zimt abschmecken. Aus etwas Mehl, Hefe, 1 Tl Zucker und lauwarmer Milch Vorteig anrühren, gehen lassen. Nach und nach die übrigen Teigzutaten dazugeben, den Teig gehen lassen. Etwas davon für das Gitter zurücklegen. Teig ausrollen und ein gefettetes Backblech damit belegen. Fruchtbrei aufstreichen. Aus dem restlichen Teig schmale Streifen ausradeln und gitterförmig auf den Teig legen, die Streifen mit verquirltem Eigelb bestreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen 25-35 Minuten bei 200 bis 220° C backen, abkühlen lassen und in Rechtecke schneiden.

kann man zu Pilz-Würzpulver verarbeiten. Man trocknet sie im Backofen zuerst bei schwächerer, dann bei höherer Temperatur, bis sie hart und brüchig sind. Die getrockneten Pilze werden im Mörser zerstampft oder in einer nicht mehr für Kaffee verwendeten Kaffeemühle gemahlen. Trocken in verschließbaren Gläsern aufbewahren.

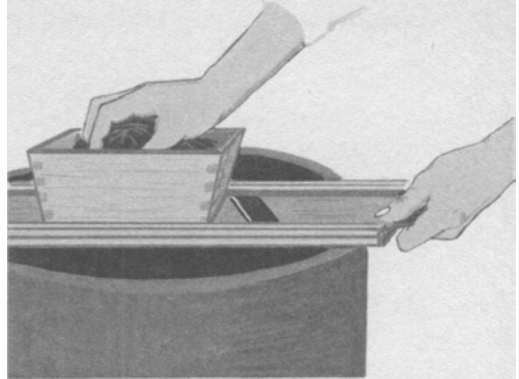
- **Zwiebeln:** Schälen und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden, in Ringe teilen und diese blanchieren, abtrocknen und auf dem Gitter im Backofen trocknen. Man kann die Ringe auch mit Salz und wenig Zucker verkochen.

Wer sein Suppengemüse nicht tiefgefroren aufbewahren will, kann es auch in beliebiger Kombination trocknen. Dazu schneidet man Porree, Sellerie, Mohrrüben, Petersilienwurzeln und ein paar Weißkohlblätter in sehr feine Streifen (Julienne) und trocknet sie auf dem Gitter im Backofen. Man kann die Mischung auch gleich durch getrocknete Kräuter ergänzen.

Bei Trockengemüse genügt im allgemeinen eine Einweichzeit von zwei Stunden, wenn man das Gemüse mit kochendem Wasser übergießt und quellen läßt. Hülsenfrüchte müssen stets in kaltem Wasser eingeweicht werden, am besten über Nacht.

Sauerkraut und andere Genüsse

Das vor allem nach Meinung unserer westlichen Nachbarn »typisch deutsche« Sauerkraut ist eine Erfindung der Chinesen, war aber vor über 2000 Jahren auch schon bei den Römern bekannt, die den »gegorenen Kohl« in höchsten Tönen priesen. Um gegorenes Gemüse handelt es sich dabei (und ebenso bei Salzbohnen, -gurken und anderem) tatsächlich. Das mit Salz und Gewürzen eingelegte Kraut macht eine Milchsäuregärung durch, bei



Weißkraut wird vor dem Einsalzen fein gehobelt - am besten mit diesem Krauthobel aus dem bäuerlichen Haushalt.

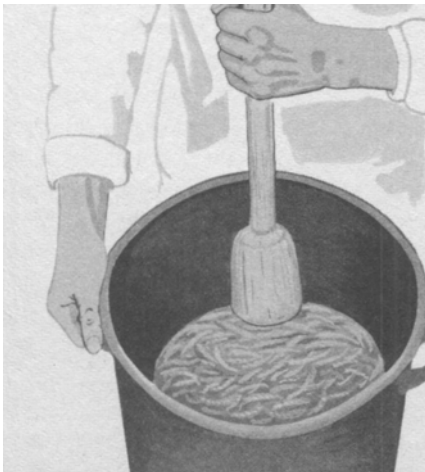
der sich der im Kraut enthaltene Zucker in Milchsäure verwandelt. Der Konservierungseffekt beruht darauf, daß sich Bakterien und andere Kleinlebewesen im sauren Milieu nicht halten können.

Sauerkraut ist bei sachgemäßer Konservierung und Zubereitung reich an Vitaminen, besonders an Vitamin C. Darüber hinaus wirkt die Milchsäure sich ähnlich wie bei Joghurt oder Sauermilch günstig auf Magen- und Darmtätigkeit aus.

Das Einlegeverfahren. Das Prinzip ist bei allen milchsauer eingelegten Gemüsen gleich. Sie brauchen zunächst einmal einen Steintopf, der mindestens 5 Liter faßt, aber ruhig auch größer sein darf. Ebenso brauchbar sind Porzellan- oder Glasgefäße oder kleine Fässer. Metallbehälter kommen nicht in Frage; einen emaillierten Metalltopf können Sie verwenden, wenn die Emaile noch an keiner Stelle abgesprungen ist und das Metall freigelegt hat. Gleichgültig, welches Gefäß Sie nehmen - es muß besonders gründlich gereinigt, ausgebürstet, mit heißem Wasser gebrüht und an der Luft getrocknet werden. Das vorbereitete Gemüse wird schichtweise eingelegt, wobei jede Schicht mit

Salz und Gewürzen bestreut und mit einem Brett, einem Holzstampfer oder auch einer Flasche gründlich eingestampft wird. Für Gurken gilt das natürlich nicht.

Auf die oberste Lage kommt ein in heißem Wasser gebrühtes und ausgewrungenes Leinentuch. Darauf legt man ein Brett mit dem Innendurchmesser des Gefäßes oder auch einen passenden Teller und als Beschwerung einen großen Feldstein. Das ohne Wasserzugabe eingestampfte Gemüse bildet nun ziemlich schnell und unter Mitwirkung des Salzes Flüssigkeit. Die Hauptgärung dauert 8-12 Tage. Während dieser Zeit soll das Krautgefäß in einem warmen Raum (18-20° C) stehen. An der Oberfläche erscheinen Schaum und Schleim. Man nimmt die Abdeckung heraus, hebt die Verunreinigungen sorgfältig ab und gibt Leinentuch, Deckel und Stein nach gründlichem Abwaschen wieder darauf. Dieser Reinigungsvorgang wiederholt sich bei jeder Krautentnahme. Gleichzeitig achtet man darauf, ob die Flüssigkeit noch über dem Kraut steht. Wenn das nicht der Fall ist, gießt man Salzlake nach. Nach der



Jede Schicht Kraut wird im Topf mit Salz bestreut und kräftig eingestampft.

Hauptgärung wird das Gefäß in einen kühlen und trockenen Raum (Keller, Lageraum für Vorräte) gestellt. Man kann es mit Frischhaltefolie zubinden, damit sich keine schädlichen Bakterien einschleichen können. Beim Krautherausnehmen muß darauf geachtet werden, daß sich im Gefäß keine Hohlräume bilden. Am besten räumt man also immer nur die oberste Schicht ab, und zwar unter Verwendung einer Holzzange. Selbst hergestelltes Sauerkraut ist deftiger als in Dosen eingekauftes (die Industrie stoppt die Milchsäuregärung, blanchiert das Kraut und döst es ein, dann wird es schonend pasteurisiert).

Was man einlegen kann. Grundsätzlich könnte man jedes beliebige Gemüse mit Salz einstampfen und der Milchsäuregärung unterziehen. Nicht in jedem Fall ist aber das Geschmackserlebnis so erfreulich, wie man sich das wünschen würde. Die bekanntesten und bewährtesten Zubereitungen (Rezepte s. S. 288) sind:

- O Sauerkraut: Weißkraut hobeln und einstampfen, beliebige Gewürze dazugeben.
 - O Bohnen: Grüne Bohnen (Stangenbohnen) geschnippelt, mit Salz und Gewürzen.
 - O Weiße Rüben: Nudelig geschnitten bzw. gehobelt, wie Sauerkraut eingelegt.
 - O Rote Rüben: In Streifen oder Scheiben, leicht vorgekocht, mit vielen Gewürzen.
 - O Salzgurken: Mit Dill und anderen Gewürzen ganz in Salzwasser eingelegt.
- Weniger gebräuchlich ist das Einlegen von frischen Erbsen, kleinen Tomaten, Kürbissen (wie Rüben geschnitten) oder Pilzen. Aber versuchen können Sie auch das einmal. Soweit das Gemüse nicht selbst genug Flüssigkeit produziert, wie es beim Sauerkraut der Fall ist, verwenden Sie eine Salzlake aus 50 Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Sonst rechnen Sie auf 1 Kilogramm Gemüse etwa 20-30 Gramm Salz.

Eingesalzene Gemüse

Sauerkraut

*5 kg Weißkohl, 100 g Salz,
1 El Wacholderbeeren, 500 g säuerliche
Äpfel*

Weißkohl von den äußeren Blättern befreien und fein hobeln, die Strünke dabei wegwerfen. Den Kohl abwechselnd mit Salz in einen Steintopf geben, dabei jede Schicht gründlich stampfen, bis sich Saft bildet. Wacholderbeeren und Apfelscheiben auf jede Schicht geben. Die oberste Lage mit einem Leinentuch zudecken, Deckel oder Teller darauflegen und mit einem Feldstein beschweren. Zur Hauptgärung möglichst 8-12 Tage in einen warmen Raum (18-20° C) stellen, dann kühl lagern. Nach 4-6 Wochen kann das erste Kraut entnommen werden.

Saure Schnippelbohnen

*5 kg Bohnen (Stangenbohnen),
125 g Salz, 75 g Zucker, 2 Bund
Bohnenkraut*

Bohnen vorbereiten, waschen, abtropfen lassen und schnippeln, mit Salz und Zucker vermengen. 1 Lage Bohnenkraut auf den Boden des Steintopfes legen, darüber die Bohnen sorgfältig einschichten, jede Schicht mit grob geschnittenem Bohnenkraut bestreuen und feststampfen.

Eingelegte weiße Rüben

*5 kg weiße Rüben, 125 g Salz,
50 g Zucker, 1 El Kümmel*

Rüben schälen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln oder auch grob raspeln. Mit Salz und Zucker mischen. Die Rüben lagenweise in den Stein-

topf geben, jede Schicht mit etwas Kümmel bestreuen und gut feststampfen. Weitere Behandlung wie bei Sauerkraut.

Rote Rüben russisch

*5 kg rote Rüben, 300 g Schalotten,
1 Stange Meerrettich, 3l Wasser,
50 g Zucker, 150 g Salz, 5 El Kümmel*

Rote Rüben waschen, 10 Minuten kochen, etwas abkühlen lassen, schälen und in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Schalotten in Scheiben, Meerrettich in kleine Stückchen schneiden, beides mit Wasser, Zucker, Salz und Kümmel aufkochen und durch ein Sieb geben, den Sud abkühlen lassen. Gemüse in einen Steintopf schichten, Gewürze dazwischestreuen. Sud auffüllen, das Gemüse wie Sauerkraut zudecken, gären lassen.

Salzgurken

*5 kg gleichmäßig große Einmachgurken,
2 Suppenteller Weinlaub, 2 Stangen
Meerrettich, 15 Dillkronen,
10 Knoblauchzehen, etwa 5l Wasser,
250 g Salz*

Gurken sauber waschen, über Nacht in kaltes Wasser legen, dann abgießen und abtrocknen. Weinlaub abspülen, Meerrettich grob würfeln oder in Scheiben schneiden. Dillkronen abspülen, Knoblauch zerquetschen. Wasser mit Salz aufkochen und abkühlen lassen. Gurken mit der Gabel einstechen, in ein mit Weinlaub ausgelegtes Steingefäß schichten, restliche Blätter und Gewürze dazwischen legen. Salzwasser aufgießen, mit Leinentuch und Brett bedecken, Stein auflegen. Die Gurken wie Sauerkraut weiterbehandeln.

Im Einkochglas konserviert

Rund hundert Seiten brauchte die westfälische Pfarrerstochter Henriette Davidis in ihrem vor 130 Jahren erstmals erschienenen »Practischen Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche«, um ihre Zeitgenossinnen auf dem Gebiet des Einkochens »verschiedener Früchte und Gewächse« eingehend zu belehren. Nicht nur Landhaushalte betrieben damals eine planmäßige Vorratswirtschaft, auch die städtische Herrschaftsköchin setzte ihren ganzen Ehrgeiz in ein reichhaltiges Sortiment von Quitten in Cognac, sauren Morellen, mit Zucker und Ingwer eingemachten, einstweilen in Deutschland noch sehr exotischen »Tomattos«.

Die Behandlungsvorschriften der Davidis lesen sich manchmal ein wenig kurios - kein Wunder, das moderne Einkochverfahren, nach seinem Erfinder auch Einwecken genannt, gab es erst ab 1900, also viele Jahre nach der tüchtigen Henriette. Aber im Grunde hatte die Davidis recht, wenn sie die Hausfrauen zuvörderst zu allergrößter Sauberkeit im Umgang mit den Einkochgerätschaften anhielt, alle fremden Gerüche und Dämpfe aus der Küche verbannt wissen wollte und auch darauf hinwies, daß schon die kleinste in das Einkochglas gefallene Fliege »Gährung bewirken« und den Inhalt verderben könne.

Allgemeine Einkochregeln

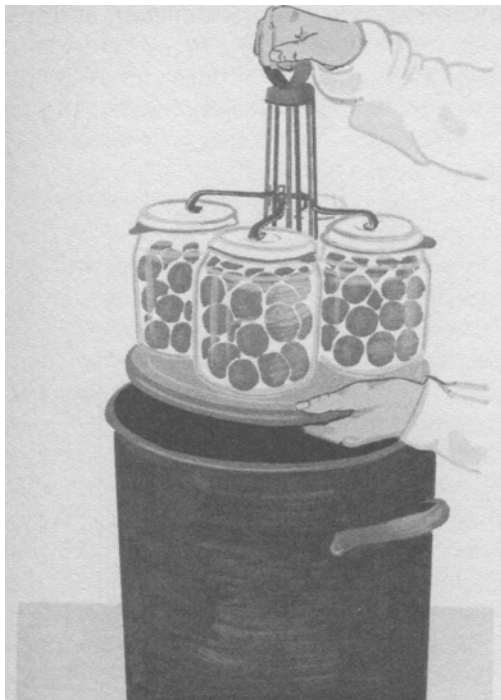
Das Verfahren ist ganz einfach: Obst, Gemüse oder Fleisch werden in Einkochgläsern gefüllt und bei Temperaturen zwischen 75° C (Obst) und 98° C (Gemüse)

pasteurisiert. Bakterien werden dadurch unschädlich gemacht. Der Deckel des Glases verhindert das Eindringen neuer Kleintiere. Durch das Einkochen entweicht die über dem Inhalt liegende Luftschicht, es bildet sich ein luftleerer Raum, den der Gummiring zwischen Deckel und Glas absichert.

Diese Methode setzt voraus, daß nur völlig unbeschädigte Gläser, Deckel und Gummiringe verwendet werden. Ein angestoßener Deckel, ein rissiger Gummiring genügen, um Luft in das Glas eindringen zu lassen. Ebenso reicht aber auch eine Brotkrume aus, die unversehens in das Glas gefallen ist, um eine Gärung auszulösen und den Inhalt zu verderben. Genauigkeit und Sauberkeit sind also oberste Gesetze.

Einkochen im Einkochkessel. Theoretisch kann man jeden beliebigen größeren Topf als Einmachtopf verwenden. Allerdings passen nicht viele Gläser hinein. Es macht Schwierigkeiten, während des Einkochens die Temperatur zu kontrollieren. Und mit dem Herausnehmen der Gläser muß man warten, bis das Wasser abgekühlt ist. Ein Einkochkessel mit herausnehmbarem Gläserinsatz und einem Deckel mit Loch für das Thermometer hat also schon seine Vorzüge. Er kann auf jedem beliebigen Herd in Betrieb genommen werden. Auch ein Dampfkochtopf ist als Einkochkessel geeignet.

Einkochgläser haben 3/4, 1 oder 1 1/2 Liter Inhalt und unterschiedliche Randformen: gerillt, massiv oder flach. Die Flachrandgläser haben die beste Auflage für den Gummiring, was zusätzliche Sicherheit bietet. Deckel und Gummiring müssen genau zum Glas passen. Alle Teile werden gründlich gespült und getrocknet. Beim Füllen achtet man darauf, daß der Rand nicht beschmutzt wird (es gibt spezielle Einfülltrichter). Grundsätzlich werden alle Gläser nur bis 2 Zentimeter unter dem Rand ge-



Beim Einheben der Gläser in den Einkochtopf stützt man die Auflageplatte mit der Hand. Dann wird Wasser eingefüllt.

füllt. Je nach Inhalt wird Zucker- oder Salzlösung angegossen, die ebenfalls nicht höher stehen darf, oder es wird trocken gezuckert.

Den Rand der gefüllten Gläser wischen Sie sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab und trocknen ihn. Dann legen Sie den sauberen Gummiring und den ebensolchen Deckel auf und verschließen das Glas mit einer Klammer (Springklammer).

Die Gläser werden dicht an dicht, aber ohne einander zu berühren, auf den Einsatz des Einkochkessels gestellt. Bei warmem Gläserinhalt füllt man warmes, sonst kaltes Wasser auf und bringt es bei geschlossenem Deckel zur vorgeschriebenen Einkochtemperatur, die am Thermometer abgelesen wird. Von diesem Zeit-

punkt ab rechnet die Einkochzeit, die genau einzuhalten ist.

Nach der vorgeschriebenen Zeit läßt man die Gläser noch drei Minuten im Apparat stehen, nimmt sie dann mit dem Einsatz heraus und stellt sie zugedeckt auf ein feuchtes Tuch (oder läßt sie auf dem Geräteinsatz). Die Klammern dürfen erst nach völligem Auskühlen abgenommen werden.

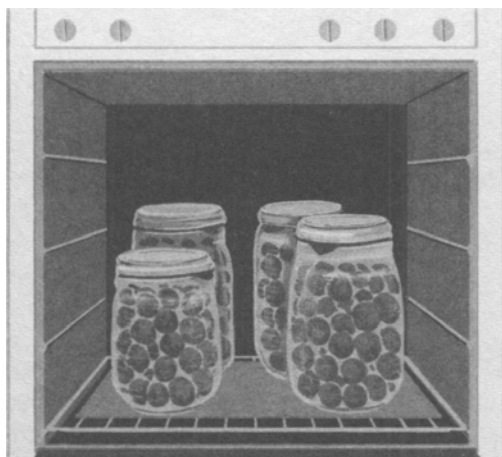
Einkochen im Backofen. Auch im Backofen eines Elektro- oder Gasherdes kann man Obst, Gemüse oder Fleisch in Gläsern pasteurisieren, und zwar in diesem Fall in heißer Luft. Um die Wärme des Backofens auszunutzen, werden 4-6 Gläser gleicher Größe in die zentimeterhoch mit Wasser gefüllte Fettpfanne gestellt. Man kann sie aber auch auf den mit einer Asbestmatte belegten Rost stellen. Sie dürfen einander nicht berühren. Wenn es in den Gläsern perlt, was nach 40-70 Minuten der Fall ist, wird der Backofen ausgeschaltet. Die Gläser bleiben noch 30 Minuten bei geschlossener Tür im Backofen stehen. Dann kann man sie herausnehmen und zum Abkühlen auf feuchte Geschirrtücher stellen.

Beim Heißluftofen müssen die Gläser so in die Fettpfanne gestellt werden, daß sie möglichst gleichmäßig vom Luftstrom getroffen werden. In der hinteren Reihe (vor dem Lüfterrad) steht nur ein Glas, in der Reihe davor stellt man zwei Gläser auf, in der vordersten Reihe drei Gläser.

Das Einkochen von Obst. Wie man die Früchte vorbereitet, richtet sich vor allem nach dem späteren Verwendungszweck. Zum Beispiel kann man Zwetschgen oder Kirschen entsteinen und mit wenig Zucker als Belag für Obstkuchen einkochen, man kann aber auch fertig gewürzte Kompotte in die Gläser füllen oder tischfertiges Apfelmus einmachen. Bei weichen Früchten streut man den Zucker zwischen die Früchte, bei hartschaligen kocht man Zuk-

kerlösung und gießt sie darüber. Hier eine Übersicht über die wichtigsten Obstarten mit Tips für das richtige Einkochen:

- O Aprikosen: waschen, halbieren, entsteinen und in Gläser füllen, einige Steine dazwischenlegen. Mit Zuckerlösung (200-400 g auf 1 l Wasser) übergießen. 30 Minuten bei 75° C pasteurisieren.
- O Birnen: weiche Sorten schlecht geeignet. Schälen, halbieren, vom Kernhaus befreien, in ein mit Essigwasser getränktes Tuch einschlagen, dann in Gläser füllen. Harte Sorten vordünsten. Mit Zuckerlösung (250-350 g auf 1 l Wasser) übergießen. 30 Minuten bei 90° C.
- O Erdbeeren: verlesen, waschen, von Stiel und Fruchtansatz befreien, mit Zucker (250-300 g je kg Früchte) vermengt einfüllen. 20 Minuten bei 75° C.
- O Heidelbeeren: verlesen, waschen, abtropfen lassen, mit Zucker (250-300 g je kg Früchte) vermengt einfüllen. 30 Minuten bei 80° C.
- O Johannisbeeren: waschen, entstielen, mit Zucker (300-400 g je kg Früchte) vermengt einfüllen. 20 Minuten bei 98° C.



Zum Einkochen im Backofen braucht man keine besonderen Geräte. Die Gläser dürfen einander dabei nicht berühren.

- O Kirschen: waschen, entstielen, abtropfen, mit oder ohne Steine einschichten. Mit Zuckerlösung auffüllen: 175-200 g je Liter Wasser bei süßen, 200-250 g je Liter Wasser bei sauren Kirschen. 30 Minuten bei 80° C.
- O Mirabellen: waschen, mit oder ohne Steine einfüllen, mit abgekühlter Zuckerlösung (275 g je Liter Wasser) übergießen. 30 Minuten bei 75° C.
- O Pfirsiche: entsteinen, überbrühen und abziehen, einige Steine mit einfüllen. Heiße Zuckerlösung (300 g je l Wasser) aufgießen. 30 Minuten bei 75° C.
- O Pflaumen, Zwetschgen: waschen, entsteinen und halbiert einschichten, mit heißer Zuckerlösung (250 g je Liter Wasser) übergießen. 30 Minuten bei 75° C.
- O Stachelbeeren: Stiel und Blüte entfernen, waschen. Zucker mit wenig Wasser aufkochen, die Früchte 10 Minuten darin ziehen lassen, heiß einfüllen. Zuckerbedarf 300-400 g je Liter Wasser. 30 Minuten bei 75° C.

Das Einkochen von Gemüse. Da die meisten Gemüsearten mit Bodenbakterien behaftet sind, denen die beim Obst üblichen Einkochtemperaturen und -zeiten nichts anhaben können, ist das Gemüseeinkochen eine umständliche Prozedur. Grundsätzlich gelten die gleichen Regeln wie für Obst. Damit die Gläser mehr fassen, kann man das Gemüse einige Minuten vorkochen, bevor man es einfüllt. Bei vorgekochten Gemüsearten verkürzt sich die Einkochzeit normalerweise um ein Viertel. Gemüse wird im allgemeinen mit Salzlösung (15 g Salz auf 1 l Wasser) übergossen und bei 98° C eingekocht. Man kann der besseren Haltbarkeit wegen 2-3 Tage nach dem Einkochen den Einkochvorgang wiederholen. Freilich ist dann von den empfindlichen Vitaminen nicht mehr viel übrig. Wer Gemüse einkochen (Forts. S. 294)

Obsteinkochen mal anders

Ingwer-Äpfel

*3 kg säuerliche Äpfel, 2,5 kg Zucker,
1 1/2 l Wasser, 125 g Ingwerwurzel,
1/4 l Zitronensaft, 2 gestrichene
TL Cayennepfeffer, 2 Stangen Zimt,
abgeschälte Schale von 3 Zitronen,
3 Schnapsgläser Gin*

Äpfel waschen, vierteln, schälen und vom Kernhaus befreien, in Spalten schneiden, Zucker mit Wasser aufkochen, in Scheibchen geschnittenen Ingwer, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Zimt und Zitronenschale dazugeben und den Zucker unter Umrühren klären, dabei abschäumen. Äpfel dazugeben und 2 Minuten mitkochen. Zimtstangen und Zitronenschale herausnehmen, Gin hineinrühren. In Gläser füllen und verschließen, 20 Minuten bei 80° C einkochen.

Weißwein-Äpfel

*3 kg möglichst kleine Äpfel, Zitronensaft,
1 l Wasser, 500 g Zucker, 1 l trockener
Weißwein, 1 Stange Zimt*

Äpfel dünn schälen, Kernhaus herausstechen, die Früchte in Zitronensaftwasser legen, damit sie nicht braun werden. Wasser und Zucker aufkochen, unter Umrühren klären und abschäumen. Weißwein und Zimt hineingeben, bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Die Äpfel in Gläser schichten, Zimt herausnehmen, den Sud über die Äpfel gießen, die Gläser schließen und 20 Minuten bei 75° C einkochen.

Zimt-Mirabellen

*3 kg Mirabellen, 2 Stangen Zimt,
1 l Wasser, 400 g Zucker*

Mirabellen waschen und entstielen, mit dem in Stücke gebrochenen Zimt in Gläser füllen. Zucker mit Wasser aufkochen, abkühlen lassen und über die Früchte gießen. Die Gläser schließen und 30 Minuten bei 75° C einkochen.

Arrak-Aprikosen

*3 kg Aprikosen, 600 g Zucker, 1 1/2 l Essig,
1 Vanilleschote, 3 Schnapsgläser Arrak*

Aprikosen waschen, schälen und entsteinen, schichtweise mit dem Zucker in Gläser füllen. Essig mit dem ausgekratzten Vanillemark aufkochen, abkühlen lassen und mit Arrak mischen, über die Aprikosen gießen. Gläser schließen und 30 Minuten bei 75° C einkochen.

Vanille-Quitten

*3,5 kg Quitten, 1 1/2 l Wasser, 1 kg Zucker,
2 Schoten Vanille*

Quitten waschen, gründlich abreiben, schälen und das Kernhaus herausschneiden, dabei Blüten entfernen. Schalen und Kernhäuser mit dem Wasser aufsetzen, 30 Minuten kochen und durch ein Sieb rühren. Zucker zur Quittenbrühe geben, aufkochen und die Quitten hinzufügen, im offenen Topf kochen, bis sie sich rötlich verfärben. Quitten herausheben und in Gläser füllen. Saft etwas einkochen, dabei das ausgekratzte Vanillemark mitkochen. Den Sud aufgießen, die Gläser schließen und 20 Minuten bei 75° C einkochen.

Andere Vorschläge: Birnen mit Preiselbeeren, Erdbeeren mit Kirschsafte, Kirschen mit Apfelsaft, Kastanien mit Kandiszucker, gewürztes Apfelmus.

Fleisch einkochen

Gänsebraten

*1 vorbereitete Gans, Salz, Pfeffer, 1 Bund
Beifuß*

Die Gans salzen und pfeffern, Beifuß hineinlegen. In der Bratenpfanne im heißen Backofen unter regelmäßigem Beschöpfen mit heißem Wasser in etwa 2 1/2 Stunden fast gar braten, dann etwas abkühlen lassen. Beifuß herausnehmen, die Gans zerteilen, das Fleisch von den Knochen lösen und in Gläser schichten (nur 3/4 hoch). Bratfond abschmecken, in jedes Glas etwa 3 cm hoch aufgießen. Die Gläser verschließen und 60 Minuten bei 98° C einkochen.

Hasenpfeffer

*1 kg Hasen fleisch ohne Knochen,
60 g Butter, 1 Tl Edelsüßpaprika,
1/4 / Fleischbrühe, Salz, Pfeffer*

Hasenfleisch in Würfel schneiden, in heißer Butter anbraten. Paprika aufstreuen, kurz umrühren und mit Brühe ablöschen. Das Fleisch salzen und pfeffern, zugedeckt 10 Minuten schmoren. Mit der Brühe auf Gläser verteilen, verschließen und 60 Minuten bei 98° C einkochen.

Westfälische Mettwurst

*1 kg mageres Schweinefleisch, 1 kg
mageres Rindfleisch, 3 kg Schweinebauch
ohne Schwarten, 125 g Salz, 1 El Zucker,
1 El Edelsüßpaprika, 1 El gemahlener
grüner Pfeffer, 2 Schnapsgläser Rum*

Fleisch vorbereiten, Rindfleisch von Haut und Sehnen befreien, alles in grobe Würfel schneiden und zweimal durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen, mit Salz und

den Gewürzen vermengen und abschmecken. In Gläser füllen (nur 2/3 hoch), verschließen und 2 Stunden bei 98° C einkochen. Ebenso kann man auch andere Wurstmassen einkochen (s. S. 69).

Jagdpastete

*750 g Rehfleisch, 325 g gekochter
Schweinebauch, 125 g Butter,
75 g Pfifferlinge, 3 Eier, 5 El Madeira, Saft
einer Zitrone, gemahlener grüner Pfeffer,
Salz, Pastetengewürz*

Rehfleisch vorbereiten, grob schneiden und in wenig Wasser fast gar kochen. Mit dem grobgeschnittenen Schweinebauch zweimal durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen, etwas Rehkochbrühe hineinarbeiten, damit die Masse geschmeidig wird. Butter schaumig rühren, feingehackte Pilze und Eier damit verrühren, die Masse zur Fleischmischung geben und unterarbeiten, mit Wein und Gewürzen abschmecken. Pastete in Gläser füllen (nur 2/3 hoch), verschließen und 90 Minuten bei 98° C einkochen.

Wellfleisch mit Sauerkraut

*1,5 kg rohes Sauerkraut,
1,5 kg Wellfleisch (Kesselfleisch)*

Sauerkraut bei Bedarf wässern und möglichst kräftig ausdrücken. Wellfleisch in Portionsstücke schneiden. In jedes Glas zuerst eine Schicht Sauerkraut, dann Wellfleisch und als Abschluß wieder Sauerkraut geben, etwas andrücken. Ohne Flüssigkeitszugabe 60 Minuten bei 98° C einkochen. Abwandlung: Das Wellfleisch durch Stücke von gepökeltem oder geräucherter Speck ersetzen.

will, sollte deshalb einen Dampfkochtopf verwenden.

Für das Normalverfahren (einmaliges Einkochen bei 98° C) gelten folgende Zeiten: Blumenkohl, Bohnen, Erbsen und Mohrrüben roh 90 Minuten, vorgekocht 60 Minuten, Paprikaschoten roh 60 Minuten, Pilze vorgekocht 60 Minuten, Schwarzwurzeln vorgekocht 90 Minuten, Sellerie vorgekocht 80-90 Minuten.

Das Einkochen von Fleisch. Man kann sowohl rohes als auch gekochtes oder gebratenes Fleisch einkochen. Die Gläser dürfen mit Fleisch nur zu 3/4, mit Wurstmasse zu 2/3 gefüllt werden, damit das Fett nicht aufsteigen und die Gläser undicht machen kann. Fleischzubereitungen mit Mehl, Grieß, Grütze usw. eignen sich nicht zum Einkochen. Knochen sollten nach Möglichkeit entfernt oder gekürzt werden, um Platz zu sparen. Geflügel muß frisch verarbeitet werden, Wild zum Einkochen darf nicht zu lange abhängen.

Fleisch wird stets bei 98° C eingekocht, dabei rechnet man mit folgenden Einkochzeiten: Schlachtfleisch 120 Minuten, Hackfleisch 100-120 Minuten, Schnitzel, Geflügel, Wildbraten, Gulasch und Ragout 60-70 Minuten. Wurstmasse verlangt im allgemeinen eine Einkochzeit von 120 Minuten.

Die süßesten Früchte

Einmal im Jahr, wenn die Pflaumschwemme ihren Höhepunkt erreichte, wurde der große Kupferkessel in der Waschküche zweckentfremdet. Nach emsigem Schrubben und Scheuern nahm er ganze Berge von entsteinten und zerkleinerten Pflaumen und erhebliche Mengen Zucker auf. Das Holzfeuer prasselte und sprühte Funken. Dann begann eine Prozedur, die sich über viele Stunden hinzog und oft noch bis in die Nacht hinein dauerte: das Pflaumenmuskochen. Keine Sekunde durfte der Muskessel aus den Augen gelassen werden. Reihum war die ganze Familie damit beschäftigt, das Mus mit Hilfe eines galgenförmigen Rührgerätes ständig in Bewegung zu halten, damit nur ja nichts anbrannte. Das Ergebnis füllte zahllose Gläser und Steintöpfe und schmeckte köstlich.

Eine besonders wirtschaftliche Methode war das damals freilich nicht. Erhebliche

Einmachgläser gibt es in vielen Formen und mit unterschiedlichen Verschlüssen.



Mengen Heizenergie waren aufzuwenden, um dem Pflaumenbrei möglichst viel Wasser zu entziehen und ihn so im Verein mit ziemlich sparsamen Zuckermengen haltbar zu machen. Aber wer fragte damals nach Arbeitsaufwand und Energieverschwendung? Die alljährliche Pflaumenmuskocherei nahm erst ein Ende, als sich die Erfindung eines gewissen Robert Feix durchsetzte. Dieser Mann hatte ein flüssiges Geliermittel entwickelt, das die Kochzeit radikal verkürzte. Es bestand aus einem natürlichen Gelierstoff, dem Pektin. Freilich mußte man nun bedeutend mehr Zucker zusetzen, um die Marmelade haltbar zu machen. Dafür war aber die Ausbeute größer. Fortan blieb der Waschkessel der Wäsche vorbehalten. In der Küche entstanden unzählige Marmeladen, Gelees und Konfitüren nach dem neuen Verfahren. Und der Umrührgalgen wurde bei nächster Gelegenheit zu Brennholz zersägt.

Was man aus Obst machen kann

Eine Begriffsklärung vorweg. Zunächst einmal kann man aus allen Früchten, auch aus den meisten wild gesammelten, Fruchtsaft herstellen. Dafür gibt es verschiedene Methoden. Fruchtsaft in Verbindung mit Zucker und Pektin ergibt Gelee. Als Marmelade bezeichnet man ein haltbar gemachtes Fruchtmus, das sich auch aus mehreren Obstsorten zusammensetzen kann. Konfitüre schließlich wird immer nur aus einer Fruchtartsorte bereitet, sie läßt sich am besten als Gelee definieren, in dem ein gewisser Anteil von Früchten oder Fruchtstücken enthalten ist. Auch bei Marmelade und Konfitüre sorgt Zucker für Haltbarkeit und Geschmack. Die Verfestigung durch Gelieren wird durch den Zusatz von Geliermitteln erreicht.

Marmeladen, Gelees und Konfitüren füllt

man heiß in möglichst kleine Gläser, die sofort mit angefeuchteter Cellophan-Einmachhaut verschlossen werden. Man kann aber auch Schraubdeckel- oder Twist-off-Gläser verwenden.

Zucker und Geliermittel. Marmelade ohne Zuckerzusatz würde nach nichts schmecken. Der Zucker ist aber nicht nur zum Süßen da. In genügend hoher Konzentration erfüllt er auch konservierende Aufgaben. Der Gesamtzuckergehalt einer Marmelade muß bei etwa 66 Prozent liegen, wenn sie haltbar sein soll. Da jedes Obst von Natur aus eine gewisse Menge Zucker enthält, ist im allgemeinen mit 50 Prozent Zuckerzugabe auszukommen. Auf ein Kilogramm Fruchtmasse muß man also im allgemeinen ein Kilogramm Zucker rechnen, wenn das Einkochte sich halten soll.

Das Gelieren (Festwerden) der Marmelade ist durch Zucker allerdings nicht zu erreichen. Es ist auf bestimmte Stoffe zurückzuführen, die in den Früchten enthalten sind: die Pektine. Manche Früchte enthalten viel Pektin und gelieren deshalb leicht, beispielsweise grüne Äpfel. Andere sind nur schwach damit ausgerüstet und müssen deshalb so lange gekocht werden, bis sich die Pektinkonzentration erhöht, und zwar durch die Wasserverdunstung. Setzt man der Mischung Pektine zu, wird das Verfahren erheblich abgekürzt.

Neben der klassischen flüssigen Gelierhilfe (Opekta), die immer noch eine große Rolle spielt, gibt es heute auch Gelierzucker (= Zucker mit Pektinzusatz) und verschiedene Gelierpulver. In den meisten Hilfsmitteln dieser Art sind natürliche Apfelpektine enthalten. Sie wirken jedoch nur bei vorgeschriebenem Zuckerzusatz und verlangen manchmal die Beigabe von Fruchtsäure. Beim Gelee-, Marmelade- und Konfitürekochen sind deshalb die Rezepte bzw. die Vorschriften der Gelierhilfehersteller genau zu beachten.

Saftbereitung

Für die Saftbereitung sollten Sie möglichst reifes Obst verwenden, weil es aromatischeren Saft liefert und eine höhere Ausbeute verspricht als halb- oder unreifes. Nur für die Geleebereitung ist auch Saft aus halbreifen Früchten interessant, weil er einen höheren Pektingehalt aufweist (der wiederum für die Saftbereitung bedeutungslos ist). Sie können sogar überreife, für andere Zwecke nicht mehr verwendbare Früchte zu Saft verarbeiten, aber freilich keine verdorbenen, schimmeligen oder angefaulten.

Allgemeine Regeln. Den Saft kann man auf sehr unterschiedliche Weise aus den Früchten herausholen. Auf die Fruchtart, die zu verarbeitende Menge und den Verwendungszweck kommt es an, für welche Methode man sich entscheidet. Am schonendsten sind Verfahren ohne Hitzeeinwirkung, dabei bleiben alle Wirkstoffe erhalten. Die dabei produzierten Säfte sind aber nur begrenzt haltbar. Sie müssen für die Lagerung kurzzeitig erhitzt (pasteurisiert) werden. Das gilt auch für die in einem »heißen« Verfahren gewonnenen Säfte, soweit diese nicht mindestens 75° C heiß in heiße Flaschen (in heißes Wasser legen) gefüllt und sofort verschlossen werden können, und zwar entweder mit sterilen, 15 Minuten ausgekochten und heißen Gummikappen oder ebenso vorbehandelten Korken. Zum Pasteurisieren werden die mit Saft gefüllten und mit Gummikappen oder Spezialverschlüssen (Saftflaschen zum Pasteurisieren) verschlossenen Flaschen im wassergefüllten Einkochkessel 20 Minuten auf 85° C erhitzt.

Zur Kontrolle der Temperatur stellt man ein Thermometer in eine mit Wasser gefüllte Flasche. Wenn die Flaschen verkorkt werden sollen, pasteurisiert man sie offen und drückt dann erst die in einer Schüssel mit

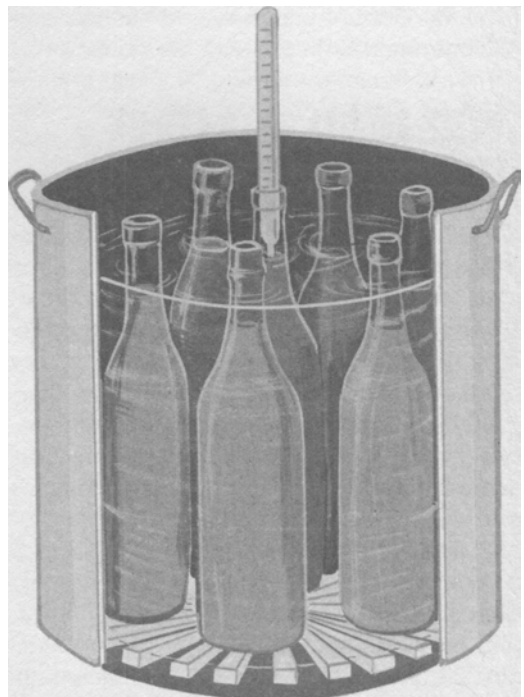
heißem Wasser bereitgehaltenen Korken hinein.

Fruchtsäfte muß man der Haltbarkeit wegen nicht unbedingt zuckern, man wird es aber im allgemeinen dem Geschmack und Aroma und der Genießbarkeit zuliebe tun. Bei einigen Verfahren gibt man den Zucker vor der Saftbereitung zu und erreicht dadurch eine höhere Saftausbeute. Für Gelee bestimmter Saft darf nicht gezuckert werden - das geschieht erst beim Geleekochen genau nach Rezept.

Im übrigen ist das Zuckern Geschmacksache. Hier ein paar Faustzahlen für die Zuckerzugabe je Kilogramm Früchte, wie sie auch für das Dampfentsaften gilt:

- 100-150 g: Johannisbeeren, je nach dem Säuregehalt der Früchte.

- 100 g: Brombeeren, Heidelbeeren,



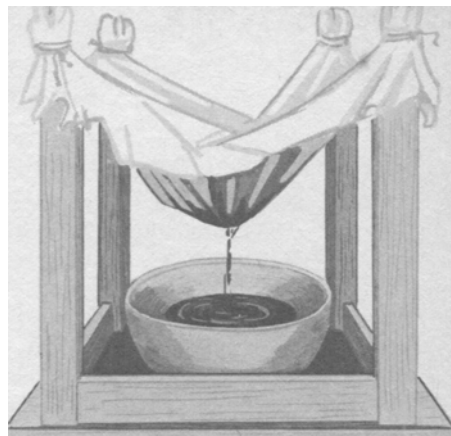
Fruchtsaftflaschen, zum Pasteurisieren vorbereitet. Sie stehen auf einem Rost. In der Mitte die Flasche mit Thermometer.

Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Rhabarber, Stachelbeeren, Sauerkirschen.
 O 80 g: Holunderbeeren, Zwetschgen.
 O 50 g: Äpfel (bei süßen Sorten auch weniger), Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche, Süßkirschen, Weintrauben.

Preßverfahren. Der gewonnene Saft kann zu Gelee verarbeitet, roh mit Zucker verrührt oder auch mit Zucker aufgekocht und pasteurisiert werden. Wer Trübungen weitgehend vermeiden will, läßt den Saft stehen, bis sich die festen Bestandteile abgesetzt haben. Dann wird der klare Saft abgossen. Wichtige Techniken:

- O Handpresse: Nur für sehr kleine Mengen geeignet.
- O Spindelpresse: Sie ähnelt der Ölpresse (s. S. 30). Man kann damit Saft in größeren Mengen erzeugen, entweder aus rohen und weichen Früchten oder auch aus gekochten härteren Früchten (z.B. Äpfel, Birnen).
- O Fruchtpresse: Zusatzgerät für den Fleischwolf, vor allem für die Verarbeitung roher Beerenfrüchte, die »mit Stumpf und Stiel« hineingegeben werden können.

Elektrisches Entsaften. Elektroentsafter gibt es in unterschiedlichen Größen und mit oder ohne Tresterauswurf. Wenn die Trester (Rückstände) in der Maschine bleiben, können nur kleinere Mengen Früchte auf einmal entsaftet werden. Bei Maschinen mit Tresterauswurf ist ein kontinuierlicher Betrieb möglich. Entsafter dieser Art zerkleinern die Früchte und trennen nach dem Zentrifugalverfahren die flüssigen von den festen Bestandteilen. Der gewonnene Saft ist trübe und deshalb für Gelee weniger geeignet. Man kann ihn frisch trinken oder auch zuckern und pasteurisieren. Der Naturgeschmack bleibt beim Tiefgefrieren am besten erhalten.



Fruchtsaft kann man durch ein Tuch ablaufen lassen, das über einen umgedrehten Küchenhocker gespannt wird.

Ablaufverfahren. Wenn man zerquetschte Früchte über Nacht gezuckert stehen läßt, ziehen sie Saft. Man gibt die Masse am nächsten Tag auf ein Tuch, das zwischen den Beinen eines umgedrehten Hockers aufgespannt wird, oder in einen Mullbeutel, den man aufhängt, und läßt den Saft ablaufen. Den süßen Rohsaft kann man frisch trinken oder beliebig weiterverarbeiten oder pasteurisieren.

Größer ist die Saftausbeute, wenn man die Früchte mit wenig Wasser dünstet. Den Fruchtbrei läßt man wie oben ablaufen. Der Saft wird mit Zucker aufgekocht und heiß in heiße Flaschen gefüllt oder pasteurisiert. Dieses Verfahren eignet sich für alle Früchte, vor allem aber für Kernobst, das für andere Verfahren zu hart ist, beispielsweise also für Äpfel, Quitten und Birnen.

Dampfentsaften. Für größere Obstmengen und regelmäßige Saftverarbeitung ist das die ideale Methode. Sie brauchen dafür ein Dampfentsaftungsgerät, bei dem die Früchte durch heißen Wasserdampf aufgeschlossen und entsaftet werden. Der

Fruchtsäfte

Dreifruchtsaft

2 kg Beeren (rote Johannisbeeren, Himbeeren und reife Stachelbeeren zu gleichen Teilen), 1 l Wasser, je Liter Saft 450 g Zucker

Beeren verlesen, Johannisbeeren und Stachelbeeren waschen und abtropfen lassen. Alle Beeren zerdrücken oder zerstampfen, mit dem Wasser aufkochen und zum Ablaufen auf ein Tuch geben. Den Saft abmessen, mit der entsprechenden Zuckermenge zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen. In heiße Flaschen füllen, verschließen.

Apfelsaft

4 kg Äpfel (auch Fallobst), 200-400g Zucker

Äpfel in große Stücke schneiden, dabei Blüten und schlechte Stellen wegschneiden. In den Dampfsafter geben und mit Zucker bestreuen (bei reifen Früchten weniger, bei halbreifen oder Fallobst mehr), nach Vorschrift entsaften. Den Saft in heiße Flaschen füllen und verschließen.

Rhabarbersaft

4 kg Rhabarber, 1 1/4 l Wasser, 25 g Weinsteinsäure, 400 g Zucker

Rhabarber vorbereiten, in fingerbreite Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Wasser mit Weinsteinsäure aufkochen, darübergießen und verrühren. 24 Stunden mit einem Teller bedeckt ziehen lassen, dann in ein Tuch geben und ablaufen lassen. Zucker hineinrühren und auflösen. Saft in Flaschen füllen, 15 Minuten bei 80° C pasteurisieren.

Holundersaft

2 kg frisch gepflückte Holunderbeeren, 500 g Zucker, 1 Prise gemahlener Zimt

Holunderbeeren entstielen, waschen und abtropfen lassen, durch ein Sieb rühren und den Saft absetzen lassen. Zucker und Zimt dazugeben, den Saft aufkochen und 5 Minuten kochen, dabei abschäumen. Saft in heiße Flaschen füllen, verschließen.

Berberitzensaft

2 kg Berberitzen, Wasser, 600-900 g Zucker (je nach Säuregrad)

Berberitzen vorbereiten, mit wenig Wasser bedeckt kräftig durchkochen, auf ein Tuch geben und abtropfen lassen. Den Saft mit Zucker gemischt aufkochen, in heiße Flaschen füllen und verschließen.

Sauerkirschsaff

4 kg Sauerkirschen, 400 g Zucker

Kirschen entstielen und waschen, aber nicht entsteinen. In den Dampfsafter geben und mit Zucker bestreuen, nach Vorschrift entsaften. In heiße Flaschen füllen und sofort verschließen.

Stachelbeersaft

4 kg Stachelbeeren, gut 1 l Wasser, 350 g Zucker

Stachelbeeren vorbereiten, mit Wasser und Zucker aufkochen und 10 Minuten kochen lassen, dann in ein Tuch geben und ablaufen lassen. Den Saft bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, in heiße Flaschen füllen und sofort verschließen.

heiße Saft sammelt sich in einem Auffangbehälter und kann über einen Schlauch mit Schlauchklemme unmittelbar in erhitzte Flaschen abgefüllt werden - das Pasteurisieren entfällt also bei sachgemäßem Arbeiten. Zucker wird den Früchten sofort zugesetzt - in welchen Mengen, ist oben (Allgemeine Regeln) nachzulesen. Das Verfahren ist einfach. In die unterste Schale gibt man Wasser, in den obersten Einsatz das Obst mit dem Zucker (Fassungsvermögen: bis zu 8 Kilogramm). Der Deckel wird geschlossen und das Gerät erhitzt. Die Kochzeit (Dämpfzeit):

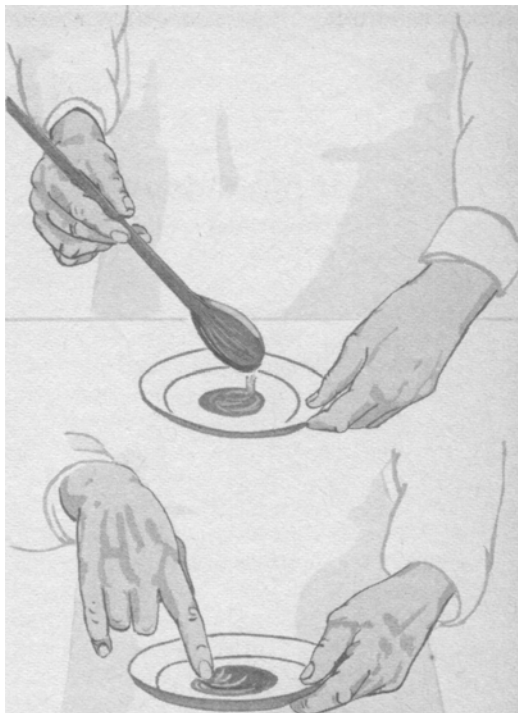
- 30 Minuten: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren.
- 45 Minuten: Aprikosen, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche, Rhabarber, Stachelbeeren, Weintrauben, Zwetschen.
- 60 Minuten: Äpfel, Birnen, Preiselbeeren, Quitten.

Die Ausbeute ist unterschiedlich, sie liegt zwischen 1/2 l und 3/4 l Saft je Kilogramm Früchte.

Säureverfahren. Beerenfrüchte kann man auch nach dieser alten Technik entsaften. Die zerdrückten Früchte werden dabei mit Zitronensäure und Wasser (je Kilogramm Früchte 10 g Zitronensäure und 3/8 l Wasser) oder Weinsteinsäure (je Kilogramm Früchte 20 g Weinsteinsäure und 1 l Wasser) kalt angesetzt und 24 Stunden an einen kühlen Platz gestellt, dabei gelegentlich umgerührt. Nach Ablauf der Zeit läßt man den Saft ablaufen. Er wird kalt mit Zucker verrührt (dann hält er sich nur kurze Zeit) oder mit Zucker aufgekocht und pasteurisiert.

Geleebereitung

Dafür verwenden Sie ungezuckerten Fruchtsaft nach dem Preß-, Elektroentsaf-



Gelierprobe: Etwas Gelee mit dem Rührlöffel auf einen kalten Teller geben. Wenn sich eine feste Haut bildet, ist das Gelee fertig zum Gläserfüllen.

tungs- oder Ablaufverfahren. Je konzentrierter der Saft, desto besser das Ergebnis. Saft aus dem Dampfentsafter können Sie wegen seines Zuckergehalts nicht zu Gelee verarbeiten. Bei Saft nach dem Säureverfahren kann es Ihnen passieren, daß das Gelee zuerst wunderbar steif wird, dann aber beginnt, sich zu verflüssigen. Wenn Sie Gelierhilfe gleich welcher Form verwenden, richten Sie sich bitte genau nach den aufgedruckten Vorschriften. Hier die wichtigsten Basisverfahren:

- Traditionell: Mischen Sie Saft und Zucker (auf 1 l Saft immer 1 kg Zucker) und kochen Sie die Mischung bei mäßiger Hitze. Etwaiger Schaum wird abge-



Apfelgelee

*3/4 l ungezuckerter Apfelsaft, 1/4 l Wasser,
1 kg Gelierzucker, Saft einer Zitrone*

Apfelsaft mit Wasser und Zucker in einen Topf zum Kochen bringen und eine Minute sprudelnd kochen. Zitronensaft hineingeben, nochmals aufkochen, den Sud in saubere Gläser füllen und verschließen.

Berberitzen-Birnen-Gelee

*1 kg reife Berberitzen, 1 kg Birnen,
1/4 l Wasser, 1 kg Gelierzucker*

Berberitzen vorbereiten, mit den geviertelten, von Stiel und Blüte befreiten Birnen in einen Topf geben und mit dem Wasser zum Kochen bringen, 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Die Früchte in ein Tuch geben und ablaufen lassen. Den Saft mit Gelierzucker mischen, zum Kochen bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen, dann heiß in Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

Brombeergelee

*1 1/2 l Brombeersaft, 1 kg Zucker, 1 Flasche
flüssiges Geliermittel*

Saft mit Zucker und der dem Geliermittel beiliegenden Zitronensäure zum Kochen bringen, Geliermittel hineinrühren, nochmals aufwallen lassen und das Gelee heiß in Gläser füllen und verschließen.

Minzgelee

*4 El pürierte frische Minzenblätter,
2 El Zucker, 5 El Weingeist 96%,
3/8 l Weißwein,
1/8 l Zitronensaft, 500 g Gelierzucker*

Minzenpüree mit Zucker mischen und mit Weingeist übergießen, 2 Stunden ziehen lassen. Wein und Wasser mit Zucker verrühren, aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Von der Brennstelle nehmen und die Hälfte der Minzenessenz hineinrühren. Sofort in Gläser füllen und verschließen.

Sanddorngelee

*1 1/2 l Sanddornsafte, 1750 g Zucker,
1 Flasche flüssiges Geliermittel*

Sanddornsafte mit Zucker aufkochen, Geliermittel hineingeben, wieder zum Kochen bringen und noch einmal aufwallen lassen. Gelee in Gläser füllen und verschließen. Abwandlung: 1/4 des Saftes durch Quittensaft ersetzen.

Sauerkirschgelee

*3/4 l Sauerkirschsaft, 1/4 l Wasser,
1 kg Gelierzucker, Saft einer Zitrone*

Sauerkirschsaft mit Wasser und Gelierzucker zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen, den Zitronensaft hineingeben. In Gläser füllen, verschließen.

Tannenspitzengelee

*1 kg frische Tannenspitzen, 2 l Wasser,
1750 g Zucker, 1 Flasche Geliermittel*

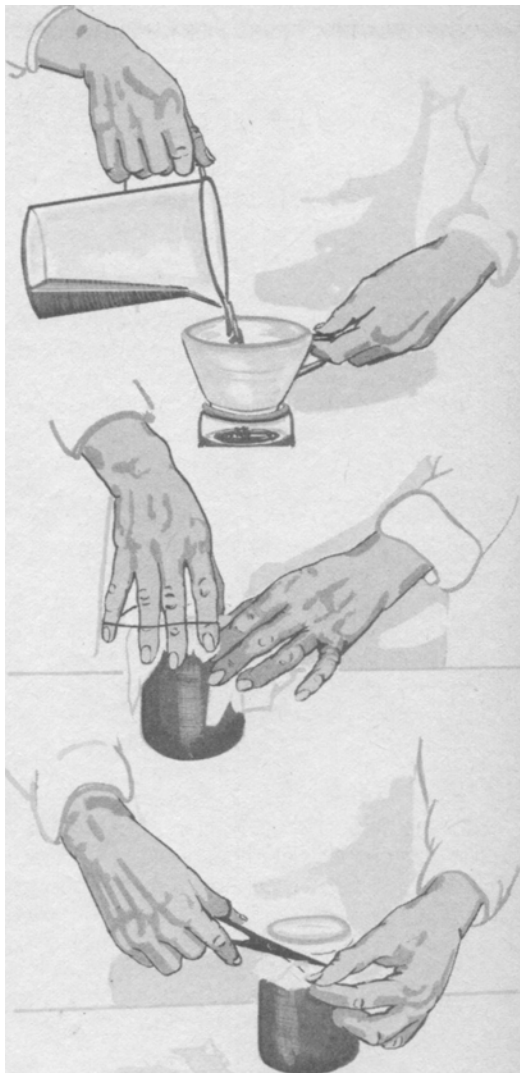
Tannenspitzen mit Wasser aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 90 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Sud mit Zucker und der der Packung beiliegenden Zitronensäure aufkochen, Geliermittel hineinrühren und noch einmal aufwallen lassen. In Gläser füllen, verschließen.

schöpft. Nach etwa 15 Minuten reiner Kochzeit probieren Sie, ob das Gelee schon fertig ist (Geleeprobe): Tropfen Sie etwas Gelee auf einen Teller. Wird es beim Abkühlen fest, brauchen Sie nicht mehr weiterzukochen. Wenn die Tropfen zerlaufen, müssen Sie noch ein paar Minuten zugeben. Heiß in Gläser füllen und zubinden.

O Gelierpulver: Auf 1 l Saft und 1 kg Zucker brauchen Sie 1 Beutel Gelierpulver. Bringen Sie die Mischung zum Kochen und kochen Sie sie einige Minuten (je nach Herstellervorschrift) durch. Heiß in Gläser füllen und zubinden.

O Gelierzucker: Mischen Sie 1 l Saft mit 1 kg Gelierzucker. Nach dem Aufkochen einige Minuten kräftig durchkochen, das Gelee in Gläser füllen und zubinden. Wenn Sie auf etwas festeres Gelee Wert legen, müssen Sie länger kochen.

- O Flüssiges Geliermittel: Sie bringen 1 1/2 l Saft mit 1,75 kg Zucker zum Kochen und fügen, soweit bei der betreffenden Fruchtart vorgeschrieben, die der Packung beiliegende Zitronensäure zu. Kurz vor dem Aufkochen wird 1 kleine Flasche Geliermittel hineingegeben und noch einmal kurz aufgekocht. Dann können Sie das Gelee sofort in saubere Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.



Ein Einfülltrichter erleichtert das Füllen der Gläser (oben). Sie werden mit angefeuchteter Einmachhaut verschlossen, die ein Gummiband festhält.

Marmeladebereitung

Für Marmelade brauchen Sie einen Fruchtbrei. Die gesäuberten (abgezupften, vom Kernhaus befreiten, entsteinten usw.) Früchte werden mit der Gabel zerdrückt (z.B. Erd- oder Himbeeren), im Mixer zerkleinert oder durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) gedreht. Vor dem Kochen in einem großen, möglichst breiten Topf wird die vorgeschriebene Menge Fruchtbrei ab-

gewogen. Einkochvorschläge:

O Traditionell: Dabei rechnet man auf 1 kg Fruchtbrei 500 g Zucker. Die Früchte werden unzugedeckt gekocht, bis der Brei dicklich wird. Dann kommt der Zucker hinein. Unter (Forts. S. 304)

Marmeladen und Konfitüren

Apfelmarmelade

*1 kg Äpfel, 1 Zitrone, 1 kg Gelierzucker,
2 Schnapsgläser Calvados*

Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien, grob schneiden und im Mixer zerkleinern oder durch den Fleischwolf drehen, sofort mit Saft und abgeriebener Schale der Zitrone und dem Gelierzucker in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Von der Brennstelle nehmen, den Calvados hineinrühren und die Marmelade in Gläser füllen, mit Einmachhaut verschließen.

Aprikosenmarmelade

*1 kg Aprikosen, entsteint gewogen,
1 kg Gelierzucker, 1 Schnapsglas Apricot
Brandy*

Aprikosen grob zerkleinern, durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer zerkleinern, in einem großen Topf mit dem Gelierzucker mischen und zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen, von der Brennstelle nehmen und den Apricot hineinrühren. Heiß in Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

Birnenkonfitüre

*1 kg geschälte, vom Kernhaus befreite
Birnen, 1 kg Gelierzucker, Saft und Schale
einer Zitrone, 1 Stange Zimt, 1 TL Nelken*

Birnen in Viertel und diese in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker und Gewürzen mischen und 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen. Heiß in Gläser füllen, dabei die Zimtstange herausnehmen, und mit Einmachhaut verschließen.

Brombeerkonfitüre

*1 kg Brombeeren, Saft einer Zitrone,
1 kg Gelierzucker*

Brombeeren waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon mit wenig Wasser weich dünsten und durch ein Sieb rühren, mit den restlichen Brombeeren mischen. Zitronensaft und Zucker dazugeben. Den Fruchtbrei zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen, dann in Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

Erdbeer-Rhabarber-Marmelade

*500 g Erdbeeren, 500 g Rhabarber, Saft
einer Zitrone, 1 kg Gelierzucker*

Erdbeeren waschen und zerdrücken. Rhabarber waschen und putzen, in fingerbreite Stückchen schneiden. Beides mit Zitronensaft und Gelierzucker aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen, heiß in Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

Hagebuttenmarmelade mit Rum

*1 kg Hagebuttenmark, 1 kg Gelierzucker,
Saft einer Zitrone, 2 Schnapsgläser Rum*

Die vorbereiteten Hagebutten mit wenig Wasser in 25 Minuten weich kochen, durch ein Sieb streichen und 1 kg abwiegen. Fruchtbrei mit Gelierzucker und Zitronensaft zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen, von der Brennstelle nehmen und den Rum hineinrühren. In Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

Holunder-Preiselbeer-Marmelade

750 g abgestreifte Holunderbeeren,
1 kg Preiselbeeren, 1/4 l Wasser,
2250 g Zucker, 1 Flasche flüssiges
Geliermittel

Früchte vorbereiten, waschen und abtropfen lassen, zerstampfen und mit dem Wasser bei schwacher Hitze musig kochen. Zucker dazugeben, unter Rühren zum Kochen bringen, 10 Sekunden brausend kochen lassen. Geliermittel hineinrühren, kurz aufwallen lassen und die Marmelade in Gläser füllen, mit Einmachhaut verschließen.

Omas Pflaumenmus

3 kg reife Pflaumen, 500 g Zucker,
4 El Rum

Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, in einer Schüssel mit Zucker bestreuen und zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen. In einem großen Topf zum Kochen bringen und bei schwächster Hitze zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Mus in Gläser füllen. Einmachhaut rund zuschneiden, in Rum tauchen und auf das Mus legen. Die Gläser mit Einmachhaut verschließen.

Sauerkirsch-Walnuß-Marmelade

1 kg entsteinte Sauerkirschen,
1 kg Gelierzucker, 250 g gehackte
Walnüsse

Sauerkirschen im Mixer zerkleinern oder durch den Fleischwolf drehen, mit wenig Wasser zu Mus kochen. Mit Gelierzucker mischen, aufkochen, die Walnüsse hineingeben und alles 4 Minuten sprudelnd kochen, in Gläser füllen und verschließen.

Ingwer-Pfirsichkonfitüre

1 kg abgezogene und entsteinte Pfirsiche,
1 kg Gelierzucker, Schale einer halben
Zitrone, 75 g frischer Ingwer

Pfirsiche grob zerschneiden, mit Gelierzucker, Zitronenschale und dünnen Ingwerscheiben zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen. Heiß in Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

Schlehen-Marmelade

600 g Schlehenmark, 400 g frisches
Apfelmus, 1 kg Gelierzucker

Schlehen mit wenig Wasser garen und durch ein Sieb rühren, 600 g abwiegen, mit Apfelmus mischen, den Gelierzucker dazugeben und die Masse zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und verschließen.

Stachelbeermarmelade

1 kg reife Stachelbeeren,
1 kg Gelierzucker, 1 Tl Angostura Bitter

Stachelbeeren vorbereiten und durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer zerkleinern, mit Gelierzucker mischen und zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen, dann von der Brennstelle nehmen und Angostura hineinrühren. Sofort in Gläser füllen und verschließen.

Vogelbeermarmelade

1 kg Vogelbeeren (Ebereschenbeeren)
ohne Stiele, 1 kg Gelierzucker

Vogelbeeren vorbereiten, im Mixer pürieren oder durch den Fleischwolf drehen, mit 1/4 l Wasser in 10 Minuten musig kochen, dann Gelierzucker hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und 4 Minuten durchkochen. In Gläser füllen, verschließen.

Umrühren wird noch etwa 30-60 Minuten weitergekocht. Bekommt ein auf einen Teller geträufelter Tropfen der Mischung rasch eine Haut, kann die Marmelade in Gläser gefüllt und mit Einmachhaut verschlossen werden. Sonst wird noch einige Minuten unter Umrühren weitergekocht.

O Gelierpulver: Auf 1 kg Fruchtbrei 1 kg Zucker und 1 Beutel Gelierpulver. Die Mischung zum Kochen bringen, nach Vorschrift einige Minuten kräftig durchkochen und heiß in Gläser füllen, mit Einmachhaut verschließen.

O Gelierzucker: Auf 1 kg Fruchtbrei 1 kg Gelierzucker. Beides in einem Topf mischen, zum Kochen bringen und einige Minuten brausend durchkochen, noch heiß in Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

O Flüssiges Geliermittel: Auf 1 kg Fruchtbrei rechnet man 2 kg Zucker und 1 kleine Flasche Geliermittel. Zucker und Früchte werden zum Kochen gebracht, dabei fügt man, soweit vorgeschrieben, die der Packung beiliegende Zitronensäure hinzu. Wenn die Mischung brausend kocht, gibt man das Geliermittel hinein, läßt noch einmal aufwallen und füllt die Marmelade in Gläser.

Konfitürebereitung

Was eine Konfitüre eigentlich ist, wurde weiter oben schon definiert: eine Art Marmelade, die aber keine gleichmäßige Paste bildet, sondern in der auch ganze Früchte bzw. Fruchtstücke vorkommen und die im übrigen aus nur einer Fruchtart hergestellt wird. Das läßt sich erreichen, indem man nur einen Teil der Früchte zu Brei zerkleinert (etwa die Hälfte), den Rest jedoch, je nach Frucht, unzerteilt läßt oder in Stückchen schneidet. Man kann aber auch eine Mischung aus Fruchtsaft und dazugehöri-

gen Fruchtstückchen einkochen und sich dabei nach einem beliebigen Gelee- oder Marmeladerezept richten. Schließlich gibt es auch noch die Möglichkeit, das grob zerkleinerte Obst in einer nicht zu flüssigen Zuckerlösung aufzukochen, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und den Zuckersaft bis zur Geleeprobe zu kochen. Dann werden die Fruchtstückchen wieder hineingegeben. Die Konfitüre kann nun in Gläser gefüllt und zugebunden werden.

Früchte in Alkohol

Alkohol wirkt konservierend, im Verein mit Zucker macht er aus frischen Früchten wohlschmeckende und vielseitig verwendbare Delikatessen - von Großmutter's Rumtopf bis zu Armagnac-Pflaumen. Sie sollten dazu nur einwandfreie, reife, möglichst gleich große Früchte aussuchen. Der Alkohol kann geschmacklich neutral sein oder ein bestimmtes Aroma haben, das natürlich zur jeweiligen Frucht passen sollte. Für das Hinzufügen des Zuckers gibt es drei verschiedene Möglichkeiten:

- O Der Zucker wird schichtweise mit den Früchten in das Glas gefüllt, dann erst der Alkohol aufgegossen. Dafür eignet sich feiner, schnelllöslicher Zucker.
- O Der Zucker wird mit wenig Wasser zu Sirup gekocht, abgekühlt und zugleich mit den Früchten ins Glas gefüllt. Zu flüssiger Sirup verdünnt den Alkohol!
- O Der Zucker wird erst hinzugefügt, nachdem die Früchte schon einige Zeit im Alkohol gezogen haben. Dabei schrumpfen die Früchte aber immer etwas ein.

Im allgemeinen müssen alle in Alkohol und Zucker eingelegten Früchte mindestens 8 Wochen lang stehen, bevor die erste Probe erlaubt ist. Erst nach Ablauf dieser Zeit haben sich Aromastoffe, Zucker und Alkohol harmonisch verbunden.

Früchte in Alkohol

Armagnac-Pflaumen

*1 kg Pflaumen, 1 Flasche Armagnac
(0,7l), 1 kg Zucker*

Pflaumen vorbereiten, ringsherum mit einem Zahnstocher einstechen. 4 Pflaumen entsteinen, die Steine aufklopfen und den Inhalt zu den Pflaumen geben. Die Früchte abwechselnd mit Zucker in einen Steintopf geben und mit Armagnac übergießen. Mit Einmachhaut verschließen. In den ersten Tagen mehrmals durchrühren.

Brombeeren in Kräuterlikör

*300 g große Brombeeren, 125 g Zucker,
1 Flasche Kräuterlikör (0,7l)*

Brombeeren vorbereiten, nicht waschen, mit dem Zucker mischen und 3 Stunden ziehen lassen, dabei vorsichtig umrühren, damit sich der Zucker löst. Die Früchte in eine große Flasche mit weitem Hals geben, Likör darübergießen. Die Flasche mit Einmachhaut verschließen und kühl und dunkel ziehen lassen. Nicht länger als 2 Monate aufbewahren.

Beschwipste Backpflaumen

*500 g Backpflaumen, 1/4 l trockener
Weißwein, 250 g Zucker, 1/2 l Weinbrand,
2 Stückchen kandierter Ingwer,
1 TL Nelken, Schale einer Zitrone*

Pflaumen 2 Tage in angewärmtem Wein quellen lassen. Die Früchte abwechselnd mit Zucker, Ingwerstückchen, Nelken und Zitronenschale in ein Glas schichten und Weinbrand zugießen, bis die Früchte be-

deckt sind. Mit Einmachhaut verschlossen 1 Woche ziehen lassen, dann Saft abgießen. Gewürze herausnehmen und den Saft wieder über die Früchte gießen. Mit Einmachhaut verschlossen aufbewahren.

Himbeergeist-Kirschen

*1 kg Sauerkirschen, 1l Himbeergeist,
100 g Zucker*

Kirschen entstielen, waschen, jede Frucht mehrmals mit einer Nadel einstechen. Die Kirschen abwechselnd mit Zucker in ein großes Glas geben und Himbeergeist aufgießen. 3 Wochen ziehen lassen, zwischendurch schütteln. Mit Einmachhaut verschlossen aufbewahren.

Teufelsbirnen

*1 kg große Birnen, 500 g Preiselbeeren,
Saft von 2 Zitronen, 600 g Zucker,
1 / Rum (54%)*

Birnen waschen, schälen und vom Kernhaus befreien. Zitronensaft mit etwas Wasser mischen und die in Stücke geschnittenen Birnen hineingeben. Preiselbeeren sorgfältig verlesen, waschen und abtropfen lassen. Birnenstücke aus dem Zitronenwasser nehmen, mit Zucker bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Abwechselnd schichtweise mit den Preiselbeeren in einen Steintopf geben, dabei den restlichen Zucker dazwischenstreuen. Mit dem Rum übergießen und den Topf mit Einmachhaut verschließen. Etwa 4 Wochen ziehen lassen, dabei gelegentlich vorsichtig umrühren. Kühl aufbewahren und als Beilage zu Wildgerichten (Rehrücken) oder Rindfleisch verwenden oder Vanilleeis damit verfeinern.

Rumtopf-Kalender. Des Sommers ganze Fülle versammelt sich im Rumtopf nach bewährtem, altem Rezept. Sie brauchen dazu einen mittelgroßen Steintopf, ferner 54prozentigen Rum, genügend Zucker und die Früchte der Jahreszeit, die vorbereitet und geputzt, zum Teil auch geschnitten werden. Wenn Sie dafür sorgen, daß immer genügend Rum nachgegossen wird (er muß gut fingerbreit über den Früchten stehen) und die Zuckerzugabemengen eingehalten werden, wird ihr Rumtopf ein Erfolg. Der Arbeitsplan:

○ Juni: 500 g Erdbeeren (ganz), 250 g überbrühte, abgezogene, entsteinte und in Viertel geschnittene Aprikosen. 750 g Zucker, 1 1/2 Flaschen Rum.

○ Juli: 500 g Himbeeren, 250 g Zucker, etwa 1/2 Flasche Rum.

○ August: 500 g gemischte Früchte: Sauerkirschen (entstielt, mit Steinen), Pfirsiche und Pflaumen (beide überbrühen und abziehen, entsteinen, Pflaumen dabei halbieren, Pfirsiche vierteln). 250 g Zucker, 1/4-1/2 Flasche Rum.

○ September: 500 g Zwetschgen überbrühen, abziehen, halbieren und entsteinen. 250 g Zucker und 1/2 Flasche Rum dazugeben.

○ Oktober: 500 g Bimen schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in Stückchen schneiden. 250 g Zucker und 1/2 Flasche Rum.

○ Dezember: Die erste Kostprobe ist fällig. Vorher haben Sie den Rumtopf regelmäßig kontrolliert und ggf. noch einmal Rum nachgegossen. Er soll stets gut mit Einmachhaut verschlossen sein. Achten Sie darauf, daß nicht mit dem Rum gespart wird. Er allein sorgt für die Konservierung.

○ Probieren Sie Rumtopfkompost mit Sahne oder Pudding, im Tee, auf Vanilleis - oder füllen Sie etwas davon in kleine Deckelgläser ab: ein originelles Geschenk.

Würziges aus eigener Küche

Fast möchte man meinen, die Begeisterung für Saures, Würziges, Pikantes sei ganz neu. Das stimmt aber nicht. Schon Urgroßmutter verstand sich auf die Bereitung von Estragonessig und Senfgurken, und in alten Kochbüchern stößt man immer wieder auf einschlägige Rezepte, etwa für getrocknete Gurkenschnitzel, die im Essigsud mit Muskatblüte, weißen Pfefferkörnern und ein paar Schalotten eingelegt werden sollen, oder für kleine grüne Bohnen mit Senf und Zimt, eine Kochvorschrift, die bei aller Liebe zur guten alten Zeit heutigen Gaumen kaum noch behagt. Unsere Vorväter und -mütter waren, das muß einmal gesagt werden, gar nicht so einseitig in ihren Eßgewohnheiten, wie man es heute manchmal anzunehmen beliebt. Auch die Köchinnen in den Landhaushalten schielten, bei aller Beschränkung der Mittel, gerne einmal über den Zaun und probierten Dinge aus, die bis dahin noch nie auf den Tisch gekommen waren. Zwar durften sie nicht in Spanien oder Griechenland Urlaub machen. Aber deswegen hatten sie doch erstaunliche kulinarische Kenntnisse. Und es wäre sicherlich der Mühe wert, einmal nachzuforschen, von woher sie sich ihre Anregungen eigentlich holten. Bisher hat das noch keiner getan.

Essig und Öl - aromatisch

Warum kochen Sie eigentlich immer mit langweilig-konfektioniertem Essig und neutral schmeckendem Speiseöl? Zumindest bei Salaten, aber auch bei anderen Speisen sollten Sie getrost einen Teil der

»Würzarbeit« auf Essig und Öl verlagern. In beiden Fällen ist das Verfahren gleich. Ausgewählte frische, notfalls auch getrocknete Kräuter werden ganz oder gehackt in der richtigen Menge mit gutem Essig oder Speiseöl angesetzt. Sie werden staunen, wie schnell und gründlich sich das Aroma überträgt. Es gibt Hausfrauen, die über eine ganze Essig- und Öl-Apotheke mit Zubereitungen für alle Gelegenheiten verfügen, und sie fahren dabei nicht schlecht. Hier ein paar allgemeine Tips (Rezepte s. S. 308):

Bereitung von Kräuternessig. Sie können Flaschen verwenden oder die Mischung in Gläsern mit Schraubdeckel- oder Twist-off-Verschuß ansetzen. Im Zweifelsfall sollten Sie lieber das kleinere Gefäß wählen. Achten Sie auf kleine bis mittelgroße, hübsch geformte Flaschen - Ihr Essig- und Öl-Regal sieht dann ansprechender aus. Zwei Verfahren für die Aromatisierung von Essig sind zu unterscheiden:

- Frische Kräuter unzerkleinert in eine Flasche oder ein Glas geben und mit Essig auffüllen. Das verschlossene Gefäß 14 Tage lang an einen warmen Platz (geheiztes Zimmer, sonniges Fenster) stellen. Dann ist die Mischung gebrauchsfertig. Sie können nach jeder Entnahme etwas Essig nachgießen. - Wenn Sie keine frischen Kräuter haben, verwenden Sie getrocknete. Bei Dill beispielsweise ist das ohne weiteres möglich. Manche Kräuter würzen sogar getrocknet besser als frisch.
- Frische Kräuter im Mixer pürieren und entsaften, den Saft mit dem Essig mischen und 3-4 Tage an einen warmen Platz stellen. Bei dieser Zubereitungsform ist der Essig also bedeutend früher gebrauchsfertig.

Bereitung von Kräuteröl. Speiseöl nimmt den Geruch und Geschmack der Kräuter



Schöne Krüge für Getränke: Ein Bembel mit Zinndeckel (links) und ein Wasserbehälter, die sogenannte Bitsche.

und Gewürze nicht so schnell an wie Essig. Bei zarteren Gewächsen ist es deshalb besser, das Kraut zu zerkleinern. In diesem Fall muß das Öl vor der Verwendung gefiltert werden. Man gießt es dazu durch ein Stück feine Gaze in den endgültigen Behälter. Im allgemeinen müssen Kräuteröle länger lagern als Essig, bevor sie in der Küche verwendet werden können. Verwahren Sie Kräuteröle möglichst in dunkel getönten Flaschen oder in einem Schrank. Sie haben im Gegensatz zu den meisten Kräuternessigen auch etwas gegen Wärme einzuwenden und bevorzugen einen etwas kühleren Lagerplatz.

Die Essigbereitung. Essig entsteht, wenn eine leicht alkoholhaltige Lösung unter Einwirkung der Luft und von Gärungs Bakterien »sauer« wird: Der Alkohol oxidiert dabei zu Essigsäure. Neben diesem Verfahren, dessen Endprodukt zusammenfassend Gärungsessig genannt wird, wendet die Essigindustrie auch noch andere an, die in diesem Zusammenhang nicht interessieren. Gärungsessig kann beispiels-

Würzessige und -Öle

Chili-Essig

*50 g reife Chilischoten
(Cayennepfeffer-Schoten),
1 l Rotweinessig*

Chilischoten halbieren oder vierteln, 4-6 Wochen in Rotweinessig ziehen lassen. Filtrieren und in kleine Flaschen füllen, sehr sparsam verwenden (scharf!).

Dill-Essig

*4 Dillstengel mit Kronen,
1 l Weißweinessig, 1 El Zucker,
1 El Senfkörner*

Dillstengel abspülen und abtrocknen lassen. Essig mit Zucker und Senfkörnern aufkochen, abseihen und abkühlen lassen. Mit dem Dill in eine Flasche geben, 3 Wochen ziehen lassen. Für Salatmarinaden verwenden.

Estragon-Essig

4 Stengel Estragon, 1 l Weißweinessig

Estragon waschen und abtropfen lassen, mit dem Essig in eine Flasche geben und 3 Wochen ziehen lassen, dann abseihen und auf kleinere Flaschen verteilen.

Kerbel-Öl

*1 -2 Zweige Kerbel, 1 Zweig Basilikum,
1/2 l weiße Pfefferkörner, 3/4 l Olivenöl*

Kräuter 3 Tage trocknen, mit den Pfefferkörnern in eine Flasche geben und mit dem Öl übergießen, die Flasche verschließen. Nach 3 Wochen filtern, das Kerbel-Öl in kleinere Flaschen füllen und verschlossen aufbewahren.

Majoran-Öl

2-3 Zweige Majoran, 3/4 l Olivenöl

Zubereitung wie Kerbel-Öl.

Melissen-Essig

*1 großer Zweig Zitronenmelisse,
1 l Weißweinessig*

Zitronenmelisse waschen und abtropfen lassen, in eine Flasche geben und mit dem Essig übergießen. 3 Wochen ziehen lassen.

Rosmarin-Essig

*2 Zweige Rosmarin, 1 l Rotwein,
200 g Essig-Essenz*

Rosmarin waschen und abtropfen lassen, in eine Flasche geben. Rotwein und Essig-Essenz mischen und darübergießen, 14 Tage ziehen lassen.

Salbei-Essig

*10 Salbeiblätter, 1 kleiner Zweig
Rosmarin, 1 l Weißweinessig*

Kräuter waschen und abtropfen lassen, in einer Flasche mit dem Essig übergießen, 3 Wochen ziehen lassen.

Wacholder-Öl

*1 El Wacholderbeeren,
1 l Gewürznelken,
3/4 l Pflanzenöl*

Wacholderbeeren und Nelken in einer Flasche mit Öl übergießen, 14 Tage ziehen lassen, dann filtrieren und in kleinere Flaschen füllen, verschließen.

weise aus Wein, Apfel- oder Obstwein, Bier oder verdünntem Branntwein hergestellt werden. Falls Sie selbst einen Versuch machen wollen: Sie brauchen nur eine der drei nachstehend beschriebenen Mixturen für 3-4 Wochen an einen warmen Ort zu stellen. Bis dahin ist sie bestimmt essigsauer. Die Flüssigkeit wird abgefiltert und wie beliebiger Essig verwendet. Die Rezepturen:

- O 2 l Bier mit 100 g Rosinen und 40 g Sauerteig erhitzen, abkühlen lassen. Zum Gären an einen warmen Platz stellen, dabei mit einem Tuch zudecken.
- O 1 l Apfelwein mit 1 l Wasser mischen, ein paar Tropfen Essig und 40 g Sauerteig dazugeben und gut umrühren. Mit einem Tuch bedeckt warm lagern.
- O 1 kg Obstabfälle (Schalen, Kernhäuser usw., keine Kerne) im Backofen trocknen. Mit 2 l Wasser und 1/4 l Kornbranntwein mischen, 40 g Sauerteig dazugeben und ein Tuch darüberdecken. Abwarten, bis aus der Mixtur Essig geworden ist.

In Essig pikant eingelegt

Säure jeder Art zerstört Bakterien und Schimmelpilze, ist also ein ausgezeichnetes Konservierungsmittel. In der häuslichen Vorratshaltung wird praktisch nur mit Essigsäure gearbeitet, die in normalem Wein-, Bier-, Malz- oder Obstessig ebenso enthalten ist wie in Essig-Essenz. Während gebrauchsfertiger Essig so verwendet wird, wie man ihn einkauft, muß Essig-Essenz verdünnt werden, und zwar mit der vierfachen Wassermenge.

Für das saure oder auch süßsaure Einlegen kommen sowohl Früchte wie auch Gemüse aller Art in Frage. Der vorgeschriebene Essig-Anteil muß dabei unbedingt eingehalten werden, weil sich die Zuberei-

tung sonst nicht hält (die Säurekonzentration reicht nicht aus, um Kleinlebewesen unter Kontrolle zu bringen). Abweichungen nach unten sind bei der Essig-Zugabe nur möglich, wenn Sie die Früchte oder das Gemüse anschließend in fest verschließbaren Gläsern einkochen.

Sie können das Einmachgut in Steintöpfen oder -krügen aufbewahren, die mit Einmachhaut zugebunden werden. Nach dem ersten Öffnen muß der Inhalt dann aber möglichst bald verbraucht werden. Deshalb sind kleine bis mittelgroße Gläser günstiger. Auch sie werden mit Einmachhaut zugebunden. Sie können aber auch Twist-off-Gläser verwenden. Wenn es unbedingt ein großer Steintopf sein muß, sollten Sie der Mischung Einmachhilfe (im Handel erhältlich) hinzufügen, die den Haltbarkeitszeitraum verlängert.

Eingelegtes jeder Art braucht Zeit zur Reife. Vor Ablauf von zwei Wochen sollten Sie den Topf oder das erste Glas nicht öffnen. Noch besser ist es, einen Monat abzuwarten. Vermerken Sie auf jedem Gefäß das Einlegedatum, damit kein Irrtum vorkommen kann. Je nach Essig- und Zuckerkonzentration halten sich eingelegte Früchte und Gemüse 3-12 Monate lang. Das gilt aber nur für verschlossene Gefäße. Wenn Sie ein Glas erst einmal angebrochen haben, sollten Sie es im Kühlschrank lagern, wenn der Inhalt nicht innerhalb weniger Tage verbraucht werden kann.

Regeln für das Einlegen. Im allgemeinen werden Essig und Zucker mit Gewürzen aufgekocht. Wenn die Gewürze anschließend wieder entfernt werden sollen, kann man sie in ein Mullsäckchen binden, das leicht wieder herauszunehmen ist. Die Früchte oder das Gemüse werden nun in der Essigbrühe gegart, mit dem Schaumlöffel herausgenommen und in Steintöpfe oder Gläser gefüllt. Den (Forts. S. 313)

Früchte in Essig

Früchte süßsauer

*3/4 l Weinessig, 750 g Zucker, 6 Nelken,
2 Stangen Zimt, 1/2 l gemahlener Ingwer,
1 l Pfefferkörner, etwas Zitronenschale;
2 kg Früchte*

Essig mit Zucker und Gewürzen aufkochen, die vorbereiteten und geschnittenen Früchte darin glasig kochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in Steintöpfe oder Gläser füllen. Sud einkochen, erkaltet über die Früchte gießen, Gewürze vorher abseihen. Gefäß mit Einmachhaut verschließen, 8-10 Wochen stehen lassen. Geeignet für Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Pfirsiche und Aprikosen.

Mirabellen mit Ingwer

*l / Weinessig, 1 l Wasser, 500 g Zucker,
2 Vanilleschoten, 2 Stangen Zimt,
2 l Gewürznelken, 1 Stück getrockneter
Ingwer; 1,5 kg Mirabellen*

Essig mit Wasser und Zucker aufkochen, Gewürze dazugeben, dabei die Vanilleschoten längs halbieren. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, dann die vorbereiteten und ringsum mit einer Nadel eingestochenen Mirabellen hineingeben und 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Mirabellen herausheben und in Gläser füllen. Den Sud etwas einkochen und darübergeben, nach zwei Tagen abgießen, nochmals einkochen und wieder aufgießen. Mit Einmachhaut verschließen.

Senffrüchte in Essig

*200 g Walnüsse, je 200 g Reineclauden,
Aprikosen, Pfirsiche, Birnen, Äpfel und
Würfel von Netzmelone, 1 l Weinessig,
1 l Wasser, 2 kg Zucker, 60 g Senfmehl*

Walnüsse (grün, mit Außenschale) mehrmals mit einer Nadel einstechen, 3 Tage in häufig gewechseltem, kaltem Wasser ziehen lassen, dann abtropfen lassen, mit Essig, Wasser und Zucker weich kochen. Nüsse herausheben, die übrigen Früchte vorbereiten (nach Belieben schälen, entsteinen, vom Kernhaus befreien, in Stücke schneiden) und im Essigsud nicht zu weich kochen. Herausheben, mit den Nüssen in einen Steintopf geben. Senfmehl in den Sud rühren, aufkochen und über die Früchte gießen. Den Topf mit Einmachhaut verschließen.

Honigschlehen in Essig

*2 kg Schlehen, 3/4 l Obstessig,
625 g Honig, 2 Stangen Zimt*

Nach dem ersten Frost geerntete Schlehen vorbereiten, mit wenig Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und abtropfen lassen. Essig mit Honig und Zimt aufkochen, die Schlehen darin 3 Minuten kochen, über Nacht abkühlen lassen. Früchte aus dem Sud heben und auf Gläser verteilen, den Sud etwas einkochen, über die Schlehen geben, zubinden.

Stachelbeer-Pickles

*2,5 kg grüne Stachelbeeren,
1 l Weißweinessig, 1,5 kg Zucker,
1 Vanilleschote*

Stachelbeeren vorbereiten, waschen und abtropfen lassen. Essig mit Zucker und aufgeschnittener Vanille aufkochen, die Beeren darin fast gar kochen, herausheben und auf Gläser verteilen. Sud etwas einkochen und darüberfüllen, die Gläser sofort mit Einmachhaut verschließen.

Gemüse in Essig

Champignons süßsauer

*1,5 kg Champignons, 1 1/2 l Wasser,
2 El Salz, 10 El Essig-Essenz, 8 El Zucker,
1 El Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter*

Champignons putzen, dabei die Stiele etwas kürzen, waschen und abtropfen lassen. Wasser mit allen übrigen Zutaten 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen, die Pilze hineingeben und in 15-20 Minuten garen. Champignons herausheben und auf Gläser verteilen. Sud etwas einkochen und heiß darübergießen. Sofort mit Einmachhaut verschließen. Die Pilze halten sich kühl gestellt 2-3 Monate.

Essiggurken mit Kandiszucker

*3 kg feste kleine Gurken, Salz,
1 El Gurkengewürz, 1 Bund Dill,
400 g Perlwiebeln, 1l Weinessig,
1/2 l Wasser, 200 g weißer Kandiszucker,
1 El Salz*

Gurken gründlich waschen, mehrmals mit einer Nadel einstechen und über Nacht in Salzwasser legen. Wasser abgießen, die Gurken abwechselnd mit Gewürzen und Zwiebeln in Gläser oder einen Steintopf schichten. Essig mit Wasser, Kandiszucker und Salz aufkochen und über die Gurken gießen. Flüssigkeit nach 3 Tagen abgießen, aufkochen und wieder über die Gurken geben. Mit Einmachhaut verschließen.

Pfeffergurken

Zubereitung nach dem Rezept für Essiggurken; möglichst kleine Gurken verwenden. 2 Tl Cayennepeffer dazugeben.

Senfgurken

*2 kg festes Gurkenfleisch, 1/2 l Weinessig,
1/2 l Wasser, 1 kg weißer Kandiszucker,
1 Stückchen Meerrettich,
2 Tl Pfefferkörner, 1 Tl Gewürznelken,
1 El Senfkörner*

Gurken in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Essig und Wasser aufkochen, über die Gurken gießen, über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Gurken herausheben, den Sud mit Kandiszucker und Gewürzen aufkochen, dann die Gurken hineingeben, kräftig durchkochen, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Gläser verteilen. Sud noch etwas einkochen lassen, über die Gurken geben. Nach 3 Tagen Sud abgießen, nochmals aufkochen, wieder über die Gurken gießen. Mit Einmachhaut verschließen.

Kürbis süßsauer

*2 kg gewürfeltes Kürbisfleisch,
1l Apfelessig, 1 kg Zucker, abgeschälte
Schale einer Zitrone, 2 Stangen Zimt,
1 El Gewürznelken, 1 Prise Salz*

Kürbisfleisch vorbereiten. Essig mit den übrigen Zutaten aufkochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann die Kürbiswürfel darin glasig kochen, herausheben, abtropfen lassen und auf Gläser verteilen. Sud 8 Minuten einkochen lassen und die Zitronenschale herausnehmen, über das Gemüse gießen. Nach 3 Tagen Sud wieder abgießen, nochmals aufkochen und über den Kürbis gießen. Mit Einmachhaut verschließen und kühl lagern. Kürbis süßsauer ist eine beliebte Beigabe zu Gegrilltem und Kurzgebratenem oder zu Wildfleisch.

Ketchups, Chutneys, Relishes

Apfel-Chutney

*1 kg Äpfel, 150 g Zwiebeln, 4 El eingelegte
Ingwerpflaumen, 150 g Rosinen,
1 El Senfkörner, 5 El Essig-Essenz,
1/4 l Wasser, 600 g brauner Kandiszucker,
2 gestrichene Tl Salz, 1/2 Tl Cayennepeffer*

Äpfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in feine Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Pflaumen entsteinen und kleinschneiden. Alles mit den übrigen Zutaten mischen, zum Kochen bringen und in etwa 30-40 Minuten dick breiig kochen. In Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.

Hagebutten-Ketchup

*1 kg entkernte Hagebutten,
100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
1/8 l Wasser, 75 g brauner Zucker,
1/2 Tl Pimentkörner, 1/2 Tl Muskatblüte,
1 Tl Gewürznelken, 1/2 Tl Selleriesalz,
1/2 Stange Zimt, 1/8 l Weinessig*

Hagebutten mit feingehackter Zwiebel und zerquetschter Knoblauchzehe in Wasser aufsetzen und weich kochen, Zucker dazugeben, die Gewürze in ein Mulsäckchen geben und in den Topf hängen, dann den Essig zugießen und die Mischung etwa 15 Minuten dicklich kochen. Gewürzsäckchen herausnehmen, das Ketchup in Flaschen mit weitem Hals oder in Gläser (Schraubdeckel) füllen und sofort steril verschließen oder im Einkochkessel 20 Minuten bei 85° C pasteurisieren.

Stachelbeer-Ketchup

*2,5 kg grüne Stachelbeeren, 2 kg brauner
Zucker, 1/4 l Apfelessig, 1 1/2 El
gemahlener
Zimt, 1 El gemahlene Nelken,
1 El gemahlener Piment*

Stachelbeeren vorbereiten, waschen und abtropfen lassen. Mit den übrigen Zutaten zum Kochen bringen, 2 Stunden bei schwächster Hitze ziehen lassen. Die Mischung heiß in Gläser füllen und steril verschließen oder 20 Minuten im Einkochkessel bei 85° C pasteurisieren.

Pfirsich-Chutney exotisch

*1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
500 g Rosinen, 2 kg geschälte, entsteinte
und grob geschnittene Pfirsiche,
2 El Chilipulver, 100 g kandierter Ingwer,
100 g Orangeat, 2 El Senfkörner,
1 gestrichener Tl Salz,
3/8 l Portwein, 1/8 l Essig-Essenz,
750 g brauner Zucker*

Zwiebel, Knoblauch, Rosinen und Pfirsiche im Mixer zerkleinern. Die übrigen Zutaten dazumischen (Ingwer und Orangeat feinhackig schneiden), in einem breiten Topf 50-60 Minuten unter Umrühren bei schwacher Hitze dick einkochen, heiß in Gläser füllen und verschließen.

Sellerie-Relish

*4 grüne Paprikaschoten, 500 g Zwiebeln,
5 Stangen Sellerie, 1/4 l Essig, 1/8 l Wasser,
650 g Zucker, 4 El Senfkörner, 2 El Salz*

Paprikaschoten von Kernen und Scheidewänden befreien, Zwiebeln schälen, beides fein hacken. Selleriestangen in feine Würfel schneiden. Die übrigen Zutaten mischen und aufkochen, das Gemüse hineingeben, zum Kochen bringen und 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Die Mischung auf Gläser oder weithalsige Flaschen verteilen und im Einkochkessel 20 Minuten bei 85° C pasteurisieren.

Essigsud kocht man dickölig ein und gießt ihn über die Früchte. In manchen Fällen wird der Sud nach einigen Tagen wieder von den Früchten abgegossen, nochmals eingedickt und wieder aufgegossen. An diese Vorschrift sollten Sie sich unbedingt halten.

Falls Sie Einmachhilfe verwenden wollen, fügen Sie diese dem fertig eingedickten Saft hinzu. Der Sud soll die Früchte (das Gemüse) im Glas oder Topf stets bedecken. Zur Sicherheit können Sie vor dem Zubinden Einmachhaut in Größe der Gefäßöffnung rund zuschneiden und in Alkohol oder eine Lösung von Einmachhilfe in Essig tauchen, dann auf das Einmachgut legen. Auf diese Haut können Sie zusätzlich noch etwas Einmachhilfe streuen.

Exotische Spezialitäten

Tomatenketchup hat sich in den letzten Jahrzehnten zur beliebtesten würzenden Soße entwickelt. Chutneys sind eher etwas für Kenner. Beide Spezialitäten sind aber durchaus keine neue Erfindung. In Indien gibt es sie seit Jahrhunderten. Sie sind dort so alltäglich wie bei uns eine braune Bratensoße. Aber auch die deutschen Hausfrauen begannen schon vor fast 150 Jahren mit Zubereitungen nach indischer Art zu experimentieren, obwohl damals an manche Zutaten noch schwer heranzukommen war. Das beweist die Lektüre alter Kochbücher.

Ketchups, Chutneys und die weniger bekannten Relishes kann man aus Früchten und Gemüsen auch selbst zubereiten. Da gibt es noch ganz andere Geschmacksrichtungen und Würzmöglichkeiten als die von der Lebensmittelindustrie standardisierten. Ein paar Vorschläge, was man alles machen kann, finden Sie auf der linken Seite.

Wein und Likör

Wie in der Hexenküche eines Alchimisten sieht es in der sonst so blitzsauberen Küche aus, wenn es an die Wein- oder Likörbereitung aus Früchten und Kräutern geht. Der unbedarfte Laie wird die Vorbereitungen mit gelinder Scheu angehen, weil er das Wein-Ansetzen und Likör-Aufsetzen für eine höhere, nur Eingeweihten zugängliche Kunst betrachtet.

Tatsächlich gehört auch ein bißchen Erfahrung dazu, wenn etwas Gutes bei der häuslichen Kelterei und Likörfabrikation herauskommen soll. Aber wenn man sich genau an die Rezepte hält und vor allem, wie bei allen Einmachtechniken, peinliche Sauberkeit walten läßt, ist die Sache gar nicht so schwierig, wie sie sich auf den ersten Blick darstellt.

Die häusliche Weinkelterei

Die Weinbereitung aus Weintrauben sollten wir den Fachleuten überlassen - ganz abgesehen davon, daß wir nicht über das nötige Rohmaterial verfügen. Im Hausbetrieb handelt es sich in erster Linie um Obstweine, die praktisch aus jedem beliebigen rohen Fruchtsaft hergestellt werden können. Besonders geeignet sind beispielsweise Äpfel, Brombeeren, Erdbeeren, Hagebutten, Heidelbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren und Stachelbeeren. Es kommen auch Früchte in Frage, die nicht mehr so ansehnlich sind, daß sie für Obstspeisen verwendet werden könnten - also angestoßene, beschädigte Früchte, auch Fallobst, aber keine schimmigen oder angefaulten Stücke.

Gärtechnik. Welche Menge Fruchtsaft Sie in Wein verwandeln können, hängt von Ih-

Holundersekt

8 / Wasser, 1 kg weißer Kandiszucker,
1/4 l Weinessig, 3 Zitronen,
12 Holunderblütendolden

Wasser mit Zucker aufkochen, Essig hinzugeben und die Mischung in einem Steintopf auskühlen lassen. Zitronen in dünne Scheiben schneiden und mit den gut ausgeklopften Holunderblütendolden in die Flüssigkeit geben. Den Sekt 4-5 Tage zugedeckt in einem warmen Raum stehen lassen, dann abseihen und auf Sektflaschen ziehen, verkorken und den Korken festbinden. 14 Tage in einem kühlen und dunklen Raum lagern.

Hagebuttenwein

2,5 kg geputzte Hagebutten, 8 / Wasser,
3 kg Zucker, 30 g kristallisierte
Zitronensäure, 4 Tabletten Hefenährsalz,
1 Malaga-Hefekultur

Hagebutten kleinschneiden oder im Mixer zerkleinern, in eine große Schüssel geben. Wasser mit Zucker aufkochen und diesen lösen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen und über die Hagebutten gießen. Zitronensäure, Hefenährsalz und -kultur hinzugeben. Die Mischung (Maische) in einen Ballon füllen, den Gärverschuß aufsetzen und den Ballon bei gleichmäßiger Wärme von 20-24°C (Küche) zur Gärung aufstellen. Nach 14 Tagen Maische durch ein Sieb oder Leinentuch ablaufen lassen und auspressen. Den Rohwein in den gereinigten Ballon füllen, den Gäraufsatz wieder aufsetzen und den Wein 3-4 Monate zur Nachgärung aufstellen. Den Wein abfüllen und verkorken, wenn keine Kohlensäurebläschen mehr aufsteigen.

Ebereschenwein

1 kg Ebereschenbeeren (Vogelbeeren),
1 kg Hagebutten, 2 kg Zucker, 8 l Wasser,
30 g kristallisierte Zitronensäure,
4 Tabletten Hefenährsalz,
1 Liebfrauenmilch-Hefekultur

Die Früchte putzen, fein schneiden oder durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer zerkleinern. Weitere Verarbeitung siehe Hagebuttenwein.

Altdeutscher Honigwein (Met)

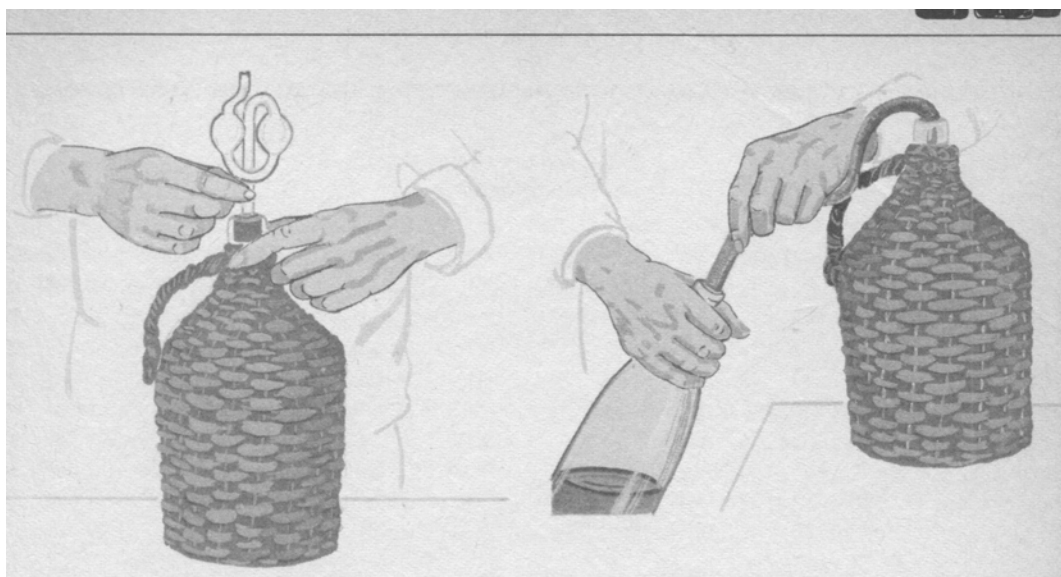
3 kg Honig, 5 / Wasser, 1 l gemahlener
Anis oder Ingwer, Reinzuchthefer

Honig in einem großen Topf mit Wasser verrühren, unter Umrühren aufkochen und dabei das Gewürzpulver hinzugeben. Die Flüssigkeit abschäumen und abkühlen lassen. Hefe mit etwas lauwarmem Honigsud verrühren, in den Sud gießen und umrühren. Die Flüssigkeit in den Ballon füllen und mit dem Gäraufsatz verschließen. Den Ballon an einen warmen Platz (20-24° C) stellen und das Honigwasser gären lassen. Nach 12-14 Tagen (wenn keine Blasen mehr im Gärrohr aufsteigen) den Honigwein auf saubere Flaschen füllen, verkorken und mindestens 3 Monate lagern.

Brombeerwein

3 l roh gepreßter Brombeersaft,
3 / Wasser, 1 kg Zucker, 30 g kristallisierte
Zitronensäure, 4 Tabletten Hefenährsalz,
1 Hefekultur

Saft mit Zuckerlösung mischen. Weitere Verarbeitung wie Hagebuttenwein.



Aufsetzen des Gärröhrchens auf die Korbflasche.

ren Ernteergebnissen ab. Es lohnt sich im allgemeinen nicht, Obst für die Weinbereitung einzukaufen; Sie sind also auf Früchte aus dem eigenen Garten angewiesen oder auf solche, die Ihnen ein Gartenbesitzer günstig abläßt - wenn Sie selbst ernten, versteht sich. Von den zu verarbeitenden Saftmengen hängt die Größe des Gärbalons ab, den Sie sich zulegen müssen. Ein solcher mit einem Fassungsvermögen zwischen 5 und 25 Liter ist am leichtesten zu handhaben und reicht für den Bedarf eines kleinen bis mittleren Haushaltes aus. An sonstigen Geräten brauchen Sie außer großen Schüsseln und Eimern einen Gäraufsatz mit Kork oder Gummikappe (erschließt die vergärende Flüssigkeit gegen die Außenluft ab, läßt aber bei der Gärung entstehende Kohlensäure hinaus), ein Stück Schlauch von etwa 1,50 Meter Länge für das Abfüllen, ferner genügend saubere Flaschen, in die der Wein später abgefüllt werden kann, und ein Gerät für das Verkorken - im Handbetrieb wäre das ein sehr mühsames Geschäft.

Der Arbeitsablauf in großen Zügen: Der roh gepreßte Fruchtsaft wird mit Wasser

Abziehen des Weins mit Hilfe eines Gummischlauchs.

und in diesem aufgelöstem Zucker in den Gärballon gegeben, der nur zu 9/10 gefüllt sein darf. Im allgemeinen gibt man zur Beschleunigung der Gärung Hefe zu, die in fertigen Packungen (Gebrauchsanleitung beachten!) im Handel ist. Der Ballon wird in den ersten Tagen nur mit einem Leinenlappen verschlossen. Dann setzt man den Gäraufsatz (Gärröhr, Gasröhrchen) auf. Die Gärung soll sich in einem warmen Raum (mindestens 18° C, möglichst mehr) vollziehen - je wärmer der Raum, desto stürmischer die Gärung. Sie kann schon nach 14 Tagen abgeschlossen sein, aber auch mehrere Monate dauern. Ihr Ende erkennt man daran, daß keine Kohlensäurebläschen mehr aufsteigen. Nun kann der Wein abgezogen (mit dem Schlauch in Flaschen gefüllt) werden. Die Flaschen verkorkt man sofort. Im allgemeinen muß Obstwein mehrere Monate bis zu einem Jahr lagern, bevor er trinkfähig ist. Wenn man ganz sichergehen will, zieht man den Wein nach Abschluß der Hauptgärung ab, reinigt den Ballon, gibt den Wein wieder hinein und verschließt ihn zur Nachgärung wiederum mit dem Gäraufsatz. Die Nach-

gärung kann bei Temperaturen zwischen 12 und 14° C erfolgen. Danach erst wird auf Flaschen abgefüllt.

Grundrezepte. Vom Zuckergehalt des Gäransatzes hängt es ab, ob der Wein leichter oder schwerer gerät. Zuviel Zucker bringt allerdings keinen Superwein hervor, sondern macht die Gärungserreger unwirksam. Im allgemeinen geht man von folgenden Grundmischungen aus, die je nach Fruchtart variiert werden müssen:

O Leichte Weine: Auf 1 l Rohsaft 1% bis 2 l Wasser, 150-250 g Zucker.

O Schwere Weine: Auf 1 l Rohsaft 3/4 bis 1 1/2 l Wasser, 250-350 g Zucker.

Beim Auspressen mit der Fruchtpresse (s. S. 30) vermennt man üblicherweise die Preßrückstände mit der jeweils notwendigen Wassermenge und preßt nochmals nach. Der Zucker wird in Wasser gelöst und dann erst mit dem Fruchtsaft vermennt. Bei manchen Mischungen muß Säure in Form von Zitronen- oder Milchsäure zugegeben werden. Bei der Verwendung von Hefekulturen gibt man sicherheitshalber Hefenährsalz dazu, damit die Gärung reibungslos abläuft.

Blüten-»Sekt«. Dabei handelt es sich weder um Sekt noch um Wein, sondern um eine Art kohlenensäurehaltiger Limonade, die nach einem alten Bauernrezept hergestellt wird. Sie besteht aus Wasser, Zucker und wenig Essig und wird mit frisch gepflückten Blüten aromatisiert. In Frage kommen beispielsweise Akazien-, Holunder-, Linden-, Pfefferminz- und Waldmeisterblüten oder auch Rosenblätter.

Die Likörbereitung

Liköre bestehen aus Alkohol, Wasser, Zucker und geschmacksbildenden Beigaben. Man kann sie selber »aufsetzen« und

gemächlich reifen lassen, bevor sie zum erstenmal gekostet werden. In Landhausen mit eigenem Brennrecht wurde früher und wird noch heute Branntwein eigener Produktion als Likörbasis verwendet. Diese Möglichkeit werden Sie kaum haben, falls Sie nicht gerade unter die Schwarzbrenner gehen wollen. Wenn Sie es nicht auf eine Auseinandersetzung mit der Steuerbehörde ankommen lassen wollen, sollten Sie von Brennversuchen lieber die Finger lassen.

Aber das Selbstbrennen ist auch gar nicht erforderlich. Sie können Likör jederzeit unter Verwendung von hochprozentigem reinen Alkohol (aus der Apotheke) mixen. Geschmackvoller wird das Endprodukt, wenn Sie Weinbrand, Korn, Zwetschgenwasser oder dergleichen verwenden.

Grundrezept. Für einen Fruchtlikör rechnen Sie 500-750 g Früchte, die je nach Beschaffenheit zerkleinert, zerquetscht oder auch im Mixgerät püriert werden. Mischen Sie die Früchte mit 1 l 96prozentigem Weingeist und füllen Sie die Mixtur in Flaschen, die gut verschlossen 3-5 Wochen an einem sonnigen Platz hingestellt werden. Dann kochen Sie 300-500 g Zucker in 1 l Wasser bis zur Lösung auf und lassen das Gemisch abkühlen. Seihen Sie den Alkohol von den Früchten ab und mischen Sie ihn mit kaltem Zuckerwasser. Der fertige Likör wird auf Flaschen gefüllt und verkorkt an einem kühlen Platz aufbewahrt. Einfacher ist die zweite Methode. Dabei mischen Sie die Früchte und etwaige weitere Zutaten nebst Zucker mit normalprozentigem Schnaps (z.B. Korn, Weinbrand, Whisky, Rum), füllen das Ergebnis in Flaschen, die gut verschlossen werden müssen, und bewahren sie 5-6 Wochen in einem warmen Raum auf. Nun geben Sie den Inhalt durch einen Filter, ziehen ihn wieder auf Flaschen ab und lassen ihn vor der ersten Kostprobe einige Wochen ziehen.



Brombeer-Likör

*1 kg vorbereitete Brombeeren, 1/2 Stange
Zimt, 1 Tl Gewürznelken, 1 1/2 l Wasser,
1 kg Zucker, 1/2 l Weingeist (96%),
1/2 l Kornbranntwein*

Brombeeren mit Gewürzen in Wasser weich kochen, den Zucker hineingeben und die Mischung über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Umrühren und den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen, vom Bodensatz abgießen. Den leicht erhitzten Saft mit Weingeist und Korn mischen, auf Flaschen füllen und verschlossen 3 Wochen ziehen lassen. Den Likör durch ein Filter geben und endgültig auf Flaschen ziehen, verkorken. Bis zur ersten Probe ein paar Wochen Geduld zeigen.

Vogelbeer-Likör

*1 kg Vogelbeeren (Ebereschbeeren),
1 l Weingeist (96%), 400 g Zucker,
1/2 l Wasser*

Vogelbeeren vorbereiten, etwas zerdrücken, mit dem Weingeist übergossen in Flaschen füllen und 3 Monate an einem warmen, sonnigen Platz ziehen lassen. Zucker mit Wasser aufkochen, 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, heiß mit dem Vogelbeerextrakt mischen. 3 Tage verschlossen stehen lassen, erst durch ein Tuch, dann durch Filterpapier (Kaffeefilter) filtern, in Flaschen füllen und verkorkt noch 2-3 Monate kühl lagern, bevor die erste Probe erlaubt ist.

Hagebutten-Likör

*1 kg geputzte Hagebutten, 1 l Weingeist
(96%), 1/2 l Kornbranntwein, 1 kg weißer
Kandiszucker, 3/4 l Wasser*

Hagebutten im Mixer zerkleinern oder durch den Fleischwolf drehen, mit Weingeist und Korn mischen. Zucker in Wasser aufkochen, abschäumen und heiß zum Hagebuttenextrakt geben. Die Mischung in Flaschen füllen, verschließen und 14 Tage an einem warmen Platz ziehen lassen, dann durch ein Leinentuch filtern und endgültig auf Flaschen ziehen, verkorken und 2-3 Monate lagern.

Sieben-Kräuter-Likör

*Je 20-30 g frische Blätter bzw. Stengel
von Kamille, Oregano, Minze, Salbei,
Rosmarin und Basilikum; 1 l Weingeist
(96%), abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 kg Zucker, 1 l Wasser*

Kräuter vorbereiten, waschen und in einem Krug mit Weingeist übergießen, zugedeckt 14 Tage ziehen lassen, am 12. Tag die Zitronenschale dazugeben. Zucker und Wasser zu Sirup kochen und mit dem Kräuterextrakt mischen. Über Nacht zugedeckt ziehen lassen, dann filtrieren, in Flaschen füllen, verkorken und 2 Monate stehen lassen.

Tannenspitzen-Likör

*100 g junge Tannenspitzen, 300 g weißer
Kandiszucker, 2 Flaschen Gin*

Tannenspitzen waschen, abtropfen lassen und mit Zucker und Gin in eine weithalsige Flasche geben, 2-3 Monate durchziehen lassen, dabei die Flasche gut verschließen, gelegentlich umschütteln. Den Likör filtern, in normale Flaschen umfüllen und gut verkorken. Noch 2-3 Monate kühl lagern, dann erst probieren. Je länger Sie warten, desto besser schmeckt der Likör.

Sachregister

Aalrutte 139
 Ackerschachtelhalm 231
 Angelmethoden 132
 Angeln, Ausrüstung 131
 Amika 231
 Aronstab 194
 Artischocken 36
 Auberginen 49
 Auerwild 123
 Augentrost 231
 Austern 155
 Austernseitling 179
 Baldrian 231
 Barbacoa Mexicana 252
 Bärentraube 231
 Barsch 139
 Basilikum 215
 Beeren, giftige 193-195
 Beerenrnte 182
 Beerenvergiftung 193
 Beifuß 216
 Beinwell 204
 Berberitze 184
 Bienen 98-103
 Bienenzucht 98
 Binnenfischerei 130
 Birkenpilz 167
 Birkenreizker 173
 Blaufleichen 140
 Blauleng 146
 Bleichsellerie 37
 Blumenkohl 37
 Blüten- »Sekt« 316
 Blutreizker 167
 Blutwurz 231
 Bodenbearbeitung 34
 Bohnenkraut 216
 Borretsch 216
 Brasse 140
 Bratling 167
 Breitwegerich 204
 Brennessel 206
 Broccoli 37
 Brombeere 184
 Brot backen 18-20
 Brunnenkresse 216
 Buchecker 195
 Buchweizen 16
 Buschbohnen 49
 Butterbereitung 74
 Buttermilch 77
 Butterpilz 167
 Champignonzucht 177-179
 Chicorée 37
 Chinakohl 37
 Ciamb-Bake 252
 Dill 216
 Disteln 206
 Dornhai 146
 Dörren von Gemüse 284
 — von Obst 283
 Dost 216
 Eberesche 186
 Edelkastanie 195
 Eibe 194
 Eierverwertung 86
 Einfrieren von Backwaren 280
 — von Eiern 280
 — von Fertiggerichten 281
 — von Fisch 278
 — von Fleisch- u. Wurstwaren 278
 — von Geflügel 278
 — von Gemüse 278
 — von Küchenkräutern 279
 — von Molkereiprodukten 280
 — von Obst 279
 — von Wild 278

Einkochen im Backofen 290
 — im Einkochkessel 289
 — von Fleisch 294
 — von Gemüse 291
 — von Obst 290
 Einlegen in Essig 309-311
 Einsalztechniken 136
 Endivien 37
 Enten, Handelsklassen 88
 Entenzucht, eigene 88
 Erbsen 49
 Erdöfen, Kochen und Backen in
 Essig 306, 308
 Essigbereitung 307
 Estragon 217
 Fasan 121
 Faulbaum 231
 Federwild 120
 Feldhase 111
 Feldsalat 37
 Fenchel 217
 Feuerstelle 237
 Fichtenspitzen 196
 Fidschi-Erdöfen 251
 Fische 126-159
 — Einsalzen 136-138
 —, Räuchern 136-138
 —, Vorbereiten 133-135
 —, Zubereitungstips 135
 Fischereiverein 131
 Fischfang 128
 Fischteich 128
 Fischzucht 128
 Fleischrosa Schmirling 173
 Fleischverarbeitung 65
 Fliegenpilz 173
 Flunder 146
 Forelle 140
 Früchte in Alkohol 304,305
 Fruchtsaft 295
 Frühjahrslorchel 174
 Gallenröhrling 174
 Gamswild 115
 Gänse, Handelsklasse 87
 Gänseblümchen 206
 Gänsezucht, eigene 87
 Garen in der Lehmhülle 247
 Garten, eigener 33
 Gartenland 33
 Geflügel, Schlachten und
 — Vorbereiten 89,90
 Geflügelhof 84-93
 Gelee 295, 300, 301
 Gelliermittel 295
 Gemüse 32-53
 Gemüsefenchel 37
 Gemüsepaprika 49
 Gerste 14
 Gerstenmehl 20
 Getreide 10-27
 Giftpilze 173-176
 Goldröhrling 167
 Goldrute 232
 Grill 255
 — fertig gekauft 253
 —, selbstgebaut 254
 Grillen am offenen Feuer 240-241
 — im eigenen Garten 252-261
 —, Zubehör 255
 Grillgut 257
 Grillparty 257
 Grilltechnik 256
 Grünkohl 37
 Gundelrebe 206
 Gurken 49
 Haarwild, Vorbereitung 109,110
 Hafer 12
 Hafermehl 20
 Hagebutte 186
 Hallimasch 167
 Haselnuß 196
 Hecht 140

Heidelbeere 186
 Heilbutt 146
 Heilkräuter aufbewahren 228
 — trocknen 228
 —, Übersicht 228-233
 Heilkräuterverwendung 228
 Hering 146
 Himbeere 186
 Hirse 16
 Hirtentäschel 232
 Hochseefischerei 129
 Holunder 186
 Holzapfel 187
 Holzbackofen, Backen im 18
 Holzkohlengrill 253, 254
 Honiggewinnung 100
 Honigverwendung 100,101
 Hopfen 232
 Huflattich 206,232
 Hühner, Haltung 85
 —, Handelsklassen 86
 Hühnerstall 84
 Hühnerzucht, eigene 84
 Indianeressen 239
 Jagd 106-109
 Jagdschein 106
 Jagdschutz 107
 Jagdzeit 107
 Jägerausbildung 106
 Jägerausrüstung 107
 Jägerfeuer 238
 Jägerprüfung 106
 Joghurt 77
 Johanniskraut 232
 Kabeljau 149
 Kähler Kremping 174
 Kalb, eigenes 56
 Kalbfleisch, Verwendung 55
 Kalmare 157
 Kamille 232
 Kaninchen, Aufzucht 95
 —, Fütterung 95
 —, Haltung 94
 —, Schlachten 95,96
 —, Vermehrung 95
 Kaninchenstall 94
 Karpen 140
 Kartoffeln 44
 — einkellern 274
 Käsebereitung 77
 Kaviar 157
 Kefir 77
 Kellerraum 272
 Kerbel 217
 Kesselgerichte 245
 Kleinräuchergerät 137
 Knoblauch 217, 274
 Knollenblätterpilz 173,174
 Knollensellerie 44
 Kochen am offenen Feuer 236
 Kochgeräte aus Folie und Blech 246
 Kohlrabi 40
 Kohlrüben 44
 Kompostbereitung 33
 Konfitüre 295,302,303
 Konfitürebereitung 304
 Kopfsalat 40
 Koriander 220
 Kornelkirsche 187
 Krabben 155
 Krammetsvogel 123
 Kräuteressig, Bereitung 307
 Kräutergarten, Anlage 213
 Kräuteröl, Bereitung 307
 Kräuterverwendung 214
 Krebse 156
 Kresse 220
 Krustentiere 154-159
 Küchenherd-Backofen, Backen
 im 18
 Kuh, eigene 55
 Kümmel 220,232

Kürbiskerne 30
 Kürbisse 49
 Küstenfischerei 130
 Labkäse 78
 Lachs 140
 Lagerfeuerbrot 247
 Lagerraum 272
 Lagerung im Kühlschrank 275
 Lammfleisch, Verwendung 58
 Leinsamen 28
 Liebstöckel 220
 Liguster 194
 Likör 313-317
 Likörbereitung 316-317
 Linde 232
 Löwenzahn 206
 Lungenkraut 232
 Mahlen von Vollkom 16
 Maiglöckchen 194
 Mais 15
 Maismehl 20
 Maismehl-Aschenkuchen 239
 Majoran 221
 Makrele 149
 Malve 233
 Mandel 196
 Mangold 40
 Marmelade 295,302,303
 Marmeladebereitung 301-304
 Maronenröhrling 167
 Meeresfrüchte 126-159
 Meerrettich 221
 Mehlbeere 187
 Melktechnik 73
 Merlan 149
 Miesmuschel 156
 Milch, Aufrahmen 74
 —, Schleudern 75
 Milchprodukte 73-78
 Minze 221
 Mohn 28
 Mohrrüben 44
 Molke 77
 Moosbeere 187
 Nüsse 195
 Obst im Keller 273
 Öl 306
 Ölgewinnung 32
 Ölpflanzen 28-32
 Oliven 30
 Pantherpilz 174
 Parasol 169
 Pastinak 207
 Pemmikan 250
 Perlpilz 169
 Petersilie 221
 Pfaffenhütchen 194
 Pfannengerichte 245
 Pfefferling 169
 Pflanzenöle 28-32
 Picknick, Verpacken und
 Kühlen
 264
 — Zubehör 264
 Picknick-Vorbereitungen 262
 Picknick-Vorschläge 266-269
 Pilze 160-179
 Pilze in der Küche 165,166
 —, Kleines Lexikon 166-176
 Sammeln 164-165
 Standort 163
 —, Umgang mit 163-166
 Pilzkunde, kleine 162
 Pilzvergiftung 173
 Pilzzucht 176-179
 Pimpernelle 222
 Pit-Barbecue 251
 Plötze 145
 Pökeln 67
 Porceddu 252
 Porree 46

Portulak 207
Preiselbeere 188

Quark 76,82,83

Radieschen 46

Raps 28

Räucherfaß, Eigenbau 138

Räuchern 68

Rebhuhn 121

Rehwild, Vorbereitung 112
Zubereitung 112

Reis 14

Rettiche 46

Rhabarber 40

Riesenrötling 174

Rindfleisch, Verwendung 54

Roggen 12

Roggenmehl 20

Rosenkohl 40

Rosmarin 222

Rotbarsch 149

Rote Rüben 46

Rotkappe 169

Rotkohl 40

Rotwild, Vorbereitung 115
-, Zubereitung 115

Rotzunge 149

Rüben 28

Softbereitung 296-299

Sahnebereitung 74

Salbei 223

Sanddorn 188,233

Sardine 149

Satanspilz 174

Sauerampfer 207

Sauerkraut, Einlegen 286

Sauermilch 76

Sauermilchkäse 78

Sauerteig 20

Scampi 156

Schaf, eigenes 58

Schafgarbe 233

Schaltiere 154-159

Schachlik po tatarski 239

Schellfisch 149

Schlachten, Arbeitsraum 64

-, Geräte und Zubehör 64

-, Zutaten 64

Schlachttag, Vorbereitung 63

Schlehdorn 193

Schleie 145

Schlüsselblume 207

Schnepfen 123

Schnittlauch 223

Scholle 149

Schönfußröhrling 176

Schrotmehlmühle 17

Schrotmühle 17

Schwarzwild 120

Schwarzwürzeln 46

Schwein, eigenes 57

Zerlegen 65

Schweinefleisch, Verwendung 56

Seefische 145-154

Seehecht 154

Seelachs 154

Seezunge 154

Seidelbast 194

Sesamsamen 30

Sonnenblumen 30

Spargel 40

Speisemorchel 169

Speiseplize, Übersicht 167-173

Speitäubling 176

Spinat 40

Spitzwegerich 207

Stangenbohnen 49

Stechpalme 194

Steckerlfische 244

Steinbutt 154

Steinpilz 169

Süßmilchkäse 78

Süßwasserfische 138-145

Tahiti-Herd 251

Tannenspitzen 196

Tauben 88

Tausendgüldenkraut 233

Thunfisch 154

Thymian 223

Tiefgefriergut, richtiges Verpacken 277

Tiefgefrierregeln, allgemeine 277

Tiefgefrieretechnik 276-281

Tiefseegarnelen 156

Tigerritterling 176

Tintenfisch 157

Tollkirsche 194

Tomaten 53

Trocknen und Einsalzen 281-288

- von Obst und Gemüse 281

Truthühner 88

Viehzucht 53-72

Vielblütiger Weißwurz 195

Violetter Ritterling 169

Vorräte, Lagern und Haltbarmachen 270-288

Wacholder 193

Wachtel 123

Waffen, Umgang mit 107

Walderdbeere 193

Waldläuferküche 246

Waller 145

Walnuß 196

Wegwarte 208

Weidenröschen 208

Wein 313-317

Weinbereitung, Grundrezepte 316

Weinbergschnecken 157

Weinkelterei, Gärtechnik 313

häusliche 313

Weißdorn 193, 233

Weißkohl 40

Weizen 11

Weizenmehl 20

Wiesenschampignon 173

Wiesenschaukraut 208

Wildbeeren, eßbare 184-193

-, Verwendung in der Küche 183

Wildenten 121

Wildfrüchte 180-199

Wildgänse 123

Wildhege 108

Wildkaninchen 112

Wildkirsche 193

Wildkräuter, Sammeln 202-203

-, Übersicht 204-208

-, Verwendung in der Küche 203

Winterkresse 208

Wirsing 40

Wurstbereitung 66,69,70

Wurzelgemüse 44-48

Wurzelpetersilie 46

Wurzkräuter, Aufbewahrung 214

-, Ernte 214

- in Öl einlegen 214

-, tiefgefrieren 214

trocknen 214

Wurzkräuterlexikon, kleines 215-223

Würzöle, Rezepte 308

Ysop 223

Zander 145

Ziegelroter Reißpilz 176

Ziegenfleisch 58

Zitronenmelisse 223

Zwiebeln 46

-, Lagerung 274

Zucchini 53

Zucker 295

Zuckerrübe 46

Rezeptregister

Aal grün mit Weißwein 142

Aalspieße mit Salbei 243

Apfel-Chutney 312

Apfelgelee 300

Apfel-Karotten-Salat 266

Apfelmarmelade 302

Apfelsaft 298

Aprikosenkuchen mit Vanillesoße 269

Aprikosenmarmelade 302

Armagnac-Pflaumen 305

Arrak-Aprikosen 292

Artischocken, gekochte 41

Auberginen, gefüllte 51

Auerhahn in Rotweinsauce 125

Austernrouladen 158

Babyputer mit Maronen 93

Bachmüllers Hutzelkuchen 285

Bandnudeln sizilianisch 24

Bärenfang 102

Barschfilets mit Kräutersauce 142

Basilikum-Auberginen 224

Basler Leckerli 103

Bayrisch Kraut 43

Beifuß-Babyputer 224

Beinwellsprossen gebacken 209

Berberitzen-Birnen-Gelee 300

Berberitzen-Eiercreme 189

Berberitzensaft 298

Berberitzensaft nach Kneipp 189

Berliner Schusterjungen 22

Beschwipste Backpflaumen 305

Birnenkonfitüre 302

Blaufelchen in Rosmarinsauce 142

Blaulengrouladen mit Meeressüßholz 150

Blini 27

Blumenkohl mit Eiern überbacken 41

Blutsuppe, Oldenburger Art 71

Blutwurst, frische 69

Bohnenmischsalat aus Stangenbohnen 52

Bohnensalat, gemischter 267

Bohnensuppe, serbische 248

Bookweeten-Jahnnicker 27

Borschtsch, russischer 248

Brathähnchen mit Linsen 92

Bratheringe, eingelegte 150

Bratwurst mit Milch 70

Brennnessel-Eierkuchen 210

Brennnessel-Gurkensalat 209

Brennnesselsuppe 209

Broccoli mit Specksoße 41

Brombeeren in Kräuterlikör 305

Brombeeren mit Joghurtgelee 189

Brombeergelee 300

Brombeerkonfitüre 302

Brombeer-Likör 317

Brombeerquark 189

Brombeersoße, pikante 189

Brombeerwein 314

Brunnenkresse-Salat 224

Buchweizenbrühe (Kascha) 27

Buchweizenknöle, pommersche 27

Buttermilchgötzen 79

Buttermilchsuppe, rheinische 79

Cervelatwurst 69

Champignons in Marsala 171

Champignons süßsauer 311

Champignonkoteletts, Moskauer Art 171

Champignon-Topf, bulgarischer 171

Chikoreesalat mit Äpfeln 41

Chili-Essig 308

Chinakohl, gedünstet 41

Curry-Walnüsse, kalifornische 199

Dill-Essig 308

Dillkartoffeln 224

Dillmayonaise 259

Distelnknochen mit Kräutersauce 210

Dreifruchtsaft 298

Ebereschenskompott 189

Ebereschensauce 314

Eier im Fleischmantel 267

Eier-Schaumomelett 91

Erdbeer-Rhabarber-Marmelade 302

Essiggurken mit Kandiszucker 311

Estragon-Essig 308

Estragonfilets mit Käse 224

Estragon-Hähnchen 243

Fasan, gefüllter 124

- vom Grill 261

Fenchel mit Käse 42

Fisch-Grillmarinade 258

Fischsuppe, provenzalische 249

Fladenbrot, indisches (Tschapat) 21

Flüderbeersuppe 191

Fondue, Neuenburger Art 83

Forellen blau 142

Forellen mit Mandeln 142

Frischlingskoteletts 119

Früchte süßsauer 310

Frühstückskäse 81

Gamsschlegel in Sauce 119

Gänseblümchengemüse 210

Gänseblümchensalat 210

Gänsebraten 293

- mit Fleischfüllung 93

Geflügel-Glasur 259

Geflügel-Marinade 258

Geflügel-Pastete 268

Gerstenmehlplätzchen 23

Gerstensuppe 23

Geschnetzeltes 60

Gewürzmandeln, karibische 198

Graukäse (Bauernkäse) 80

Griebskuchen 71

Grießpudding mit Erdbeeren 269

Grillsoßen 258,259

Grillspeisen mit Variationen 260

Grillwürstchen, jugoslawische 260

Grüne Bohnen mit Speck 51

Grüne Erbsen, gedünstete 51

Grünkohl mit Schweinebauch 42

Grützsuppe mit Fleisch 70

Gurkengemüse 52

Haferflocken-Käsekeks 23

Hafermehl-Pfannkuchen 23

Hagebutten-Ketchup 312

Hagebutten-Likör 317

Hagebuttenmarmelade mit Rum 302

Hagebuttensoße 190

Hagebuttensuppe 190

Hagebuttenwein 314

Hähnchen in Portionen 261

Hallimasch mit Reisrand 172

Hamburger 260

Hammelpilaw 24

Hase Försterin-Art 116

Hasenpfeffer 116, 293

Hasenrücken mit Birnen 116

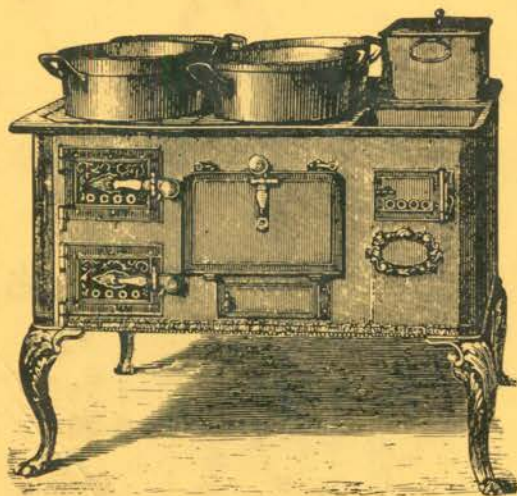
Hasenmacher-Bandnudeln 24

Hecht, gefüllter 143

Hefe-Quarknudeln 82
 Heidelbeer-Eierkuchen 190
 Heidelbeerkuchen, hessischer 190
 Heidensturz 27
 Heilbutt am Spieß 150
 Heilbuttschnitten in Alufolie 243
 Heringstipp, Bergische Art 151
 Himbeergeist-Kirschen 305
 Himbeer-Kaltschale 191
 Hirschkalbsrücken, gespickter 118
 Hirschkeule, gebraten 118
 Hirschleber 118
 Hirschragout 118
 Hirsebrei, aufgebackener 26
 süßer 26
 Hirse-Fleischklöße 26
 Hirsepfannkuchen 26
 Hirsesuppe, einfache 26
 Hollerküchel, bayerische 191
 Hollermus, bayerisches 191
 Holunder-Preiselbeer-Marmelade 303
 Holundersaft 298
 Holundersekt 314
 Honigflöp 102
 Honig-Fruchtlör 102
 Honiggrogg 102
 Honig-Joghurt 102
 Honigkuchen vom Blech 103
 Honig-Mandel-Fondue 102
 Honigschlehen in Essig 310
 Honigsoße 102
 Honigwein, altdentscher (Met) 314
 Huftlatisch-Geleespeise 210
 Ingwer-Apfel 292
 Ingwer-Pfirsichkonfitüre 303
 Jagdpastete 293
 Jägersalat 79
 Joghurtsuppe, bulgarische 79
 Kabeljau auf Tomaten 151
 Kalbfleisch, eingemachtes 60
 Kalbfleisch, katalanisches 60
 Kalbshaxe, abgebräunte 60
 Kaninchen, gebacken 97
 - in Weißwein 97
 - mit Backpflaumen 97
 - provenzalisch 97
 Karpfen bourguignon 143
 Kartoffel-Fruht-Salat 266
 Kascha (Buchweizengrütze) 27
 Käsesalat mit Rosmarin 226
 Käsesalat provencale 83
 Käse-Stapel 268
 Käsesuppe auf Berner Art 82
 Kerbel-Öl 308
 Korbelsuppe mit Sahne 225
 Kesselgulasch, ungarisches 248
 Kirschkalbschale 266
 Knoblauchfleisch, chinesisches 225
 Kochkäse 80
 Kohlrabi, gefüllte 42
 Kohlrüben Gemüse 47
 Krabbenragout, holsteinisches 158
 Krammetsvögel am Spieß 125
 Kräuter-Eierkuchen 91
 Kräuterkadellen 267
 Kräuter-Kalbsbraten 60
 Krebse in Dill 158
 Krokette »Susanne« 83
 Kümmelkartoffeln 47
 Kümmelkäse 80
 Kümmelkohl mit Äpfeln 225
 Kümmel-Quarksoße 259
 Kürbis süßsauer 311
 Kürbisspargel, makedonischer 52
 Kurhessisches Weckwerk 72
 Lachs auf dänische Art 143
 Lachsscheiben, gebacken 143
 Lagerfeuer-Kartoffeln 242
 Lammcurry 62
 Lammfleisch-Marinade 258
 Lammkeule in der Tonform 62
 Lammkoteletts 62
 - am Lagerfeuer 243
 Lamm-Rollbraten 62
 Lammspießchen mit Thymian 226
 Leberwurst, frische 69
 Leinöl-Pellkartoffeln, schlesische 31
 Liptauer Käse 268
 Löwenzahnsalat mit Speckwürfeln 210
 Löwenzahnwurzeln, gebacken 211
 Lübecker Marzipan 199
 Magermilch-Frischkäse 80
 Magerquark 80
 Maisbrot, kalifornisches 25
 Maisfrikadellen 242
 Maismehl-Polenta 25
 Maisschrotsuppe 25
 Majorankartoffeln 225
 Majoran-Öl 308
 Makrelen mit Estragonsoße 151
 Mandeln, gebrannte 199
 Mandelnugat 199
 Mandelsplitter 199
 Maronen, glasierte 198
 Maronen-Dessert 198
 Maronenpüree 198
 Mastente, Vierländer Art 93
 Mehlbeer-Grießspeise 191
 Melissen-Essig 308
 Merlanfilets mit Paprika 151
 Mettwurst, roh 70
 -, westfälische 293
 Metzelsuppe, hessische 71
 Mexiko-Marinade 258
 Miesmuscheln auf rheinische Art 158
 Milchsuppe, pommersche 79
 Minestrone, italienische 248
 Minzgelee 300
 Minzsoße, englische 225
 Mirabellen mit Ingwer 310
 Mixed Grill 260
 Mohnklöße, schlesische 31
 Mohnstrudel, österreichischer 31
 Mohrrüben mit Schweinebauch 47
 Moosbeeren-Kompott 191
 Münchner Honigbussel 103
 Muscheln in feurigem Sud 158
 Nußstäbchen-Konfekt 103
 Obazter 83
 Ochsenbrust, gekochte 59
 Orangensoße 259
 Ostpreussische Schmandsuppe 285
 Pannhas 72
 Paprikahähnchen 92
 Paprikaschoten auf Siebenbürger Art 51
 Parasolpilze in Kräutersahne 172
 Pastinakgemüse mit Sahnesoße 211
 Petersiliensuppe, Nürnberger Art 225
 Pfälzer Saumagen 72
 Pfeffergurken 311
 Pfefferpotthast, westfälischer 249
 Pfefferlinge mit Leber 172
 Pfirsich-Chutney exotisch 312
 Pflaumenmus 303
 Picknick-Salat, bunter 266
 Picknick-Sandwiches 269
 Pilze am Spieß 242
 Pilzkasserolle, kanadische 170
 Pilzragout, schlesisches 172
 Pizzocheri 24
 Plötzen italienisch 144
 Porree, überbacken 47
 Porridge 23
 Portulaksalat 211
 Portulakspinat 211
 Poularde, gefüllte 92
 Preiselbeer-Apfelkompott 192
 Preiselbeer-Meerrettich 192
 Quarkcreme als Brotaufstrich 82
 Quark-Kartoffelaufstrich 82
 Ranger-Wurstchen 242
 Räucherflunder auf Weißkohl 150
 Rebhühner auf Bernkasteler Art 124
 Rehglasch 117
 Rehkeule Sebastian 117
 Rehsteaks 117
 Rhabarbersaft 298
 Rinderschmorbraten 59
 Rindfleisch-Glasur 259
 Rindfleisch-Marinade 258
 Rindsrouladen 59
 Rippchen mit Kraut 61
 Risotto auf Mailänder Art 24
 Roggenbrötchen 21
 Roggen-Vollkornbrot 22
 Romadur-Almvesper 83
 Rosenkohl, dänischer 42
 Rosenkohl, holsteinischer Art 42
 Rosmarin-Essig 308
 Rotbarschschnitte, Helgoländer Art 151
 Rote Rüben, russisch 288
 Rote-Rüben-Suppe 48
 Rübenkraut 48
 Rührei mit Schnittlauch 226
 Rumänische Marmalade 249
 Sahnepilze mit Speck 170
 Sahnequark 80
 Sahneschichtkäse 81
 Salbei-Essig 308
 Salbeischnitzel, italienisches 226
 Salzgurken 288
 Sanddorn-Buttermilch 192
 Sanddorngelee 300
 Sardinien, gebacken 152
 Sauerampfersuppe, ostpreussische 211
 Sauerbraten, rheinischer 59
 Sauerkirschgelee 300
 Sauerkirschsaff 298
 Sauerkirsch-Walnuß-Marmelade 303
 Sauerkraut 288
 Sauerteig-Mischbrot 22
 Saure Eier mit Specksöße 91
 Saure Zupf 71
 Savoye Kartoffelomelette 47
 Scampi im Ausbackteig 159
 Scampi italienisch 159
 Scampispißchen mexikanisch 261
 Schafmilch-Weichkäse 81
 Scheibenkartoffeln 261
 Schellfischkoteletts mit Walnußsoße 152
 Schlachtschüssel 71
 Schlehen süßsauer 192
 Schlehen-Marmelade 303
 Schlehen in Weißwein 144
 Schlesisches Himmelreich 285
 Schlüsselblumensuppe 212
 Schnecken im Haus 159
 Schnecken lombardisch 159
 Schneckenrahmsuppe 159
 Schnepfen Waldläuferart 125
 Schnippelbohnen, saure 288
 Schollen Finkenwerder Art 152
 Schwärtebraten 61
 Schwarzer Magister 285
 Schwarzwurzeln gebraten 48
 Schweinefleisch-Glasur 259
 Seelachs in Alufolie 152
 Seezungen in Tiroler Soße 153
 Seezungen wie bei der Fischerin 153
 Sellerie in Bierteig 47
 Sellerie-Relish 312
 Senfrüchte in Essig 310
 Senfgurken 311
 Senfringeringe, grüne 243
 Serbische Bohnensuppe 248
 Sesam-Crackers 31
 Sieben-Kräuter-Likör 317
 Sizilianischer Salat 266
 Soleier 91
 Spanferkel, Pfälzer Art 61
 Spareribs in der Folie 260
 Spargelaufstrich mit Schinken 43
 Speckwurst 70
 Spinatgemüse 43
 Spitzweigerichsalat 212
 Stachelbeer-Ketchup 312
 Stachelbeermarmelade 303
 Stachelbeer-Pickles 310
 Stachelbeersaft 298
 Steinbuttflets in Weißwein 153
 Steinpilze, gebacken 171
 Steinpilzragout überbacken 170
 Stettiner Schwarzsauer 71
 Sülze, Berliner Art 267
 Suppe mit Maronenklößen 170
 Szekely-Gulasch 61
 Tannenspitzen-Likör 317
 Tauben, gefüllte 92
 Teufelsbimen 305
 Thunfisch-Omelett 153
 Tollatschen (Pommersche Blutknödel) 72
 Tomaten auf Walliser Art 52
 Tomaten in der Folie 261
 Tomatenhirse 26
 Tomaten-Oliven-Soße 259
 Vanille-Quitten 292
 Verlorene Eier 91
 Vogelbeer-Likör 317
 Vogelbeermarmelade 303
 Vollkorn-Mischbrot 22
 Wacholder-Öl 308
 Wacholdersoße 192
 Wachteln kanadisch 125
 Walderbeer-Sorbet 192
 Walddäule-Steaks in der Dose 242
 Waldpilze mit Kräutern 170
 Waller, gebratener 144
 Walnußsoße, kalte 199
 Wegwartesalat 212
 Weidenröschen in Sahne 212
 Weiße Rüben, eingelegte 288
 Weißkohlsalat mit Äpfeln 43
 Weißwein-Apfel 292
 Weizenfladen, sardische (Carta damusca) 21
 Weizen-Mohnbrötchen 21
 Weizenschrotsemmeln 21
 Weizen-Vollkornbrot 22
 Wellfleisch mit Sauerkraut 293
 Wiener Nußbussel 198
 Wiesenchaumkraut-Quark 212
 Wildenten auf Jägerart 124
 Wildgans mit Sahnesoße 124
 Wildkaninchen 116
 Wildkräuter-Frühlingsalat 209
 Wildkräutergemüse 209
 Wildschweinbraten, mariniert 119
 Winterkressesalat 212
 Wirsingkohl mit Tomaten 43
 Zander auf Krakauer Art 144
 Zicklein, gebacken 62
 Ziegenmilch-Weichkäse 81
 Zimt-Mirabellen 292
 Zucchini-Suppe 52
 Zuckermaiskolben 25
 Zuckerrübensirup 48
 Zwiebeln, geschmorte 48
 Zwiebelgemüse, hessisches 48

Kochbuch für das einfache Leben

*Brot backen und Schweine schlachten;
Butter und Käse selber machen;
Bienen züchten, Honig schleudern;
Wildbret zerlegen;
Pilze, Wildfrüchte, Kräuter sammeln
und konservieren; Kochen im Freien;
Vorratshaltung nach Großmütters Art;
500 Rezepte für die ländliche Küche.*



Gondrom